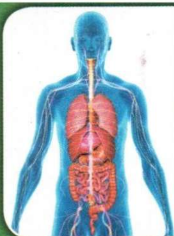



صحت



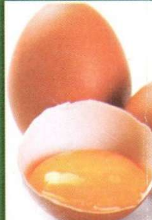
سائنسي ڄاڻ

صحت ۽ ماحول بابت
نکور چونڊ مضمون

(ڀاڱو پهريون)





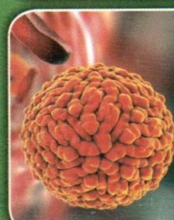








سنڌيڪار

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو






سنڌ سائنس اڪيڊمي-ڄامشورو

سنڌ سائنس اڪيڊميءَ جو ٻيون ڪتاب

صحت جي سائنسي ڄاڻ

صحت ۽ ماحول بابت نڪور چونڊ مضمون
(ٻيو ڇاپو)

سنڌيڪار:
ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو



سنڌ سائنس اڪيڊمي-ڄامشورو

ڪتاب نمبر: 02

ڪتاب:	”صحت جي سائنسي ڄاڻ“
سنڌيڪار:	ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
ٽائيٽل ۽ لي آئوٽ:	اعجاز اسد پليجو
ڇاپو پهريون:	سال 2017ع
تعداد:	هڪ هزار
ڇپيندڙ:	احمد پيڪيجز، ڪراچي.
ڇپائيندڙ:	سنڌ سائنس اڪيڊمي، گهر نمبر: اي - 148، فيز - 1، سنڌ يونيورسٽي سوسائٽي ڄامشورو
قيمت:	130 روپيا

ISBN: 7-1-23179-969-978

The book *Sihat Ji Sciency Jaan* is a translation of diverse articles on health, hygiene, environment, food, nutrition, vegetables, diseases and vectors that are collected from different websites. It is adapted by Dr. Ali Murtaza Dharejo for awareness of common reader in Sindhi language and is published by Sindh Science Academy, Jamshoro.

ملڻ جو هنڌ:

سنڌالاجي ڪتاب گهر، سنڌيونيورسٽي ڄامشورو.

سنڌيڪا بُڪ شاپ، مدني شاپنگ سينٽر، پوسٽ آفيس روڊ، لاڙڪاڻو

۽

سنڌ جا وڏا ڪتاب گهر

انتساب:



ڊاڪٽر علي احمد قاضي (1896-1970) جي نانءُ

جنهن ڊاڪٽر هينري جيليٽ جي مشهور ڪتاب "شارٽ پرئڪٽس آو مدوائفري فار نرسز" جهڙي نج طبي ڪتاب جو سولي سنڌيءَ ۾ "مختصرڊائيو يا ويم جي واٽ داين لاءِ" نالي سان شاندار ترجمون ڪيو جيڪو 1940 ۾ گورنمينٽ پرنٽنگ پريس ڪراچيءَ ۾ ڇپيو ۽ صحتي ادب تي "علم بدن"، "تن ۽ تندرستي" ۽ "نفسيات" جهڙا بهترين ڪتاب لکيا. حيدرآباد جي ميڊيڪل اسڪول کي سڌاري وڏائي لياقت ميڊيڪل ڪاليج (هن وقت لياقت يونيورسٽي آف ميڊيڪل اينڊ هيلٿ سائنسز) جو روپ ڏنو، ڊو ميڊيڪل ڪاليج، ڪراچيءَ کي اوج تي پهچايو. 1949 ۾ سول اسپتال ڪراچيءَ جو پهريون ميڊيڪل سپرينٽينڊنٽ ۽ 1952 ۾، ڊائريڪٽر هيلٿ سروسز سنڌ مقرر ٿيو.

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

سنڌيڪار پاران:

هن ڪتاب ۾ ڏنل گهڻا مضمون مختلف ويبسائيٽن تان ته ڪجهه ملڪ جي هڪ مشهور انگريزي اخبار تان ترجمون ڪيل آهن. روزانو ويبسائيٽن رستي سائنس جي مختلف پهلوئن جهڙوڪ: صحت، صفائي، ميون، سبزين، کاڌي پيتي، ماحول، بيمارين، روڳن ۽ انهن جا ڪارڻن ۽ اپائن، ڪيميائي مادن، هارسينگار جي شين ۽ منجهن موجود صحت کي متاثر ڪندڙن زهريلن مادن بابت عام ماڻهن کي ايتري ته ڄاڻ ۽ معلومات ڏني وڃي ٿي جنهن جي ڏسڻ ۽ پڙهڻ لاءِ ڏينهن گهرجن. اهڙن ڪن مضمونن جي چونڊ ۽ ترجمون ڪري "صحت جي سائنسي ڄاڻ" نالي سان پيش ڪيا ويا آهن ته جيئن عام پڙهندڙ، جديد دور ۾ ٿيندڙ تحقيق جي بنياد تي صحت بابت نون لاڙن کان آگاه ٿي پنهنجي سٺي صحت قائم رکڻ لاءِ ڄاڻ حاصل ڪري سگهي. ڪتاب ۾ ڇپيل ڪيترا مضمون روزاني "ڪاوش" اخبار ۾ پڻ شايع ٿيا آهن جنکي عام پڙهندڙ ايترو پسند ڪندا رهيا آهن جو انهن کي گڏ ڪري هڪ ڳٽڪي جي صورت ۾ ڇپرائڻ ضروري سمجهيو ويو. اميد ته صحت تي مضمونن بابت هي ڳٽڪو توهانکي پسند ايندو ۽ ان سلسلي ۾ پنهنجيءَ راءِ کان آگاهه ڪندا.

"صحت جي سائنسي ڄاڻ" جي لاءِ مضمون چونڊڻ، پيج ڊزائن ڪرڻ ۽ ٽائيٽل ٺاهڻ ۾ محترم اعجاز اسد پليجي جنهن محنت ۽ دلچسپيءَ سان ڪم ڪيو انلاءِ سندس بيحد شڪرگذار آهيان.

دعاگو،
ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو
ڄامشورو
dharejo@gmail.com

مهاڳ:

آئون سائنس جو شاگرد آهيان ۽ سائنسي ڪتاب پڙهڻ منهنجي گهرج آهي. بدقسمتيءَ سان اسانجي ٻولي ۾ سائنسي ۽ تعليمي ادب جي اڻهوند سبب اسانکي انگريزي ۽ اردوءَ جي ڪتابن ڏانهن واجهائڻون پويٿو. آئون جڏهن بہ سائنسي موضوع تي انگريزي ڪتاب ڏسندو يا پڙهندو آهيان تہ دل ۾ حسرت پيدا ٿيندي آهي تہ ڇو نہ اهو ڪتاب سنڌي ۾ بہ هجي. اهڙي حسرت جي پورائيءَ لاءِ منهنجي ذهن ۾ جنهن شخص جو نالو تري اچي ٿو، سو ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو آهي. پاڻ اهو سچار استاد آهي جنهن کي نہ رڳو سنڌيءَ ۾ سائنسي مواد جي کوٽ جو اونو آهي تہ گڏوگڏ هو عملي طرح ان کوٽ کي پورڻ لاءِ پنهنجي محدود وسيلن سان جتن پڻ ڪري رهيو آهي.

سنڌي ٻوليءَ سان عشق ۽ دانشوراڻي انداز ۾ سائنس کي وقت جي اهم ضرورت سمجهندي هن 23 ڪتابن جي روپ ۾ سنڌي سائنسي ادب جي گڄَ ۾ ٽِڪون جڙيون آهن تہ سنڌي اخبارن ۽ رسالن رستي پڙهندڙن کي هزارن جي تعداد ۾ سائنسي مضمون کي سونپي چڪو آهي.

سرڪار ۽ يونيورسٽين پاران سنڌيءَ ۾ سائنسي ادب جي کوٽ کان خطرناڪ حد تائين پُٺي ڏيڻ واري روش ۽ ورتاءُ کي محسوس ڪندي، ڌاريجي صاحب وطن جي فرض شناس فرد جو فرض نڀائيندي هڪ خاموش خدمتگار جيان سنڌ جي علمي ڳڙهہ ڄامشوري ۾ "سنڌ سائنس اڪيڊمي" (Sindh Science Academy) جو بنياد وڌو. جيتوڻڪ ڪاپي ڪلچر، رشوت ۽ جهالت جي اونڌاهي کُنَ ۾ غرق ٿي ويل هن سماج ۾ اهڙا ادارا ناهڻ، هلائڻ ۽ وڌائڻ جڻ گهر ٻاري ڏيئاري ڪرڻ آهي.

"سنڌ سائنس اڪيڊمي" جي مقصدن کي آڏو رکندي 2016ع ۾ جيوڙن (/microbe microorganisms) جي تہ يا خوردبيني (microscopic) دنيا بابت ڄاڻ سان ڀرپور هڪ ڪتاب "مائڪروبَ (Microbes): اسانجا دوست اسانجا دشمن" ڇپائي پڌرو ڪيو. هن ڪتاب ۾ رڳو جيوڙن جي جيون ۽ جوڙجڪ جو احوال ناهي پر ان سان گڏ وقت جي انهن جوڌن سائنسدانن جو ذڪر بہ آهي جن روڳي جيوڙن سان جنگ جوٽي انسانيت کي موتمار بيمارين خلاف هٿيار بند ڪرڻ لاءِ پنهنجي جان جوکم ۾ بہ وڌي هئي.

" صحت جي سائنسي جاچ" (پاڳو پهريون) سنڌ سائنس اڪيڊميءَ جو ٻيون ڪتاب آهي. هي ڪتاب ڏاريجي صاحب جي انهن چونڊ مضمونن جو ڳٽڪو آهي جيڪي پاڻ مختلف اخبارن ۽ رسالن ۾ لکيا اٿس. جيتوڻيڪ ڏاريجي صاحب سوَن ۾ نہ پر هزارن جي تعداد ۾ سائنسي مضمون لکيا آهن. جنکي ڪتابي شڪل ۾ آڻبو تہ ضخيم ڪتابَ جڙي پوندا. پر پڙهندڙن جي معاشي حالت ۽ انهن جي کيسي تي بار ٻڌجن ڪان بچڻ جي واٽ وٺندي هن کي پاڳن ۾ ورهايو ويو آهي.

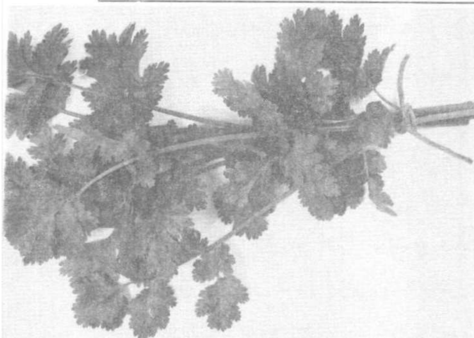
هن ڪتاب ۾ طب، صحت، ماحول ۽ نروئي جيون گهارڻ لاءِ جديد تحقيق تي ٻڌل ۽ سولي انداز ۾ لکيل 42 مضمون شامل ڪيا ويا آهن. اهي مضمون اسانجي صحت ۽ ماحول کي سائنسي انداز ۾ سمجهڻ ۽ سنوارڻ جي رهنمائي ڪن ٿا. ڪتاب ۾ شامل مضمونن جي ٻوليءَ کي پڙهڻ ڪانپوءِ ذهن مان اها احساس ڪمتري بہ ختم ٿي وڃي ٿي تہ ڪو سنڌي ٻولي سائنسي مواد کي پيش ڪرڻ جي صلاحيت ڪان وانجهيل آهي.

اعجاز اسد پليجو
جنگشاهي — ٺٽو
ڊسمبر 2017 ع

فهرست

باب پهريون: کاڌو پيتو ۽ اسانجي صحت

ساوا ڌاڻا (Coriander) حيران ڪندڙ فائدا!



ڪيترن هزارين سالن کان سڄيءَ دنيا جا انسان هڪ خوشبودار ٻوٽيءَ جو سواد ۽ ذائقو حاصل ڪندا ۽ اها وڏي شوق سان رڌپچاءَ ۾ استعمال ڪندا رهيا آهن جنهنکي اميريڪي سيلنٽرو (cilantro)، انگريز ڪوربنڊر (Coriander) يا چائنيز پارسلي (Chinese parsley) تہ سنڌي ساون ڌاڻن جي نالي سان سڏي ٿو. جنهن جو سائنسي نالو ڪوربنڊرم ستيويم (Coriandrum sativum) آهي. اسرائيل جي ڪن غارن مان سڪل ساون ڌاڻن جي مليل نشانن لاءِ چيو وڃي ٿو تہ اهي 6000 سال ق.م جا آهن. قديم مصري تهذيب مان بہ ان جا ڪيترا نشان مليا آهن جنهن مان ڄاڻ پوي ٿي تہ ڌاڻن جو استعمال قديم تهذيبن ۾ موجود هيو.

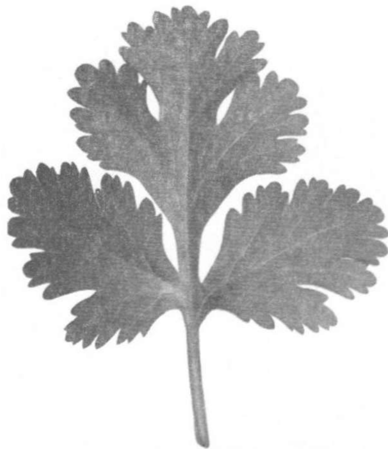
جيئن تہ ساون ڌاڻن ۾ ڪيترين قسمن جون وٽامنون، معدنيات ۽ اينٽي آڪسيڊنٽ (antioxidant) تين ٿا ان سبب سائنسي ادب ۾ ان جي طبي فائدن جو گهڻو ذڪر ملي ٿو. ساوا ڌاڻا سوادي ۽ غذائيت سان ڀرپور هجڻ سبب سڄيءَ دنيا جا ماڻهو ان جو عام جام استعمال ڪندا رهن ٿا.

ساون ڌاڻن جي هڪ ٻي سٺي ڳالهہ اها بہ سمجهي وڃي ٿي اهي نہ رڳو سولائيءَ سان ملي سگهن ٿا يا خريد ڪري سگهجن ٿا تہ دڪاندار رونگ طور بہ انهن جي چپٽي ڏئي ڇڏي ٿو. جيڪڏهن چاهجي تہ ٿورڙن پئسن ۾ ڌاڻن جي موڙي خريد ڪري ان مان چٽني ٺاهي ڪاڏي سان گڏ کائي سگهجي ٿي.

ساون ڌاڻن ۾ وٽامن اي ۽ ڪي سميت وٽامن سِي بہ جهجهي ٿئي ٿي تہ منجهس مئنگنيشم جهڙي ڌاتوءَ جون ذريون ۽ وٽامن بي، ڪيلشم، فولاد، جست، فاسفورس، پوٽيشم ۽ ميگنيشم جو بہ ٺاهوڪو مقدار موجود ٿئي ٿو. جڏهن ڌاڻن جو، اينٽي آڪسيڊنٽن جي حوالي سان ذڪر ڪجي ٿو تہ اهي منجهس ايترا تہ طاقتور طريقي سان موجود هجن ٿا جو قدرتي محافظ طور ڪم ڪن ٿا. ان جو تيل نہ رڳو آڪسيجن جي عمل کي روڪي ٿو تہ کاڌي کي وائي ٿيڻ کان بہ بچائي ٿو. منجهس بئڪٽيريا خلاف خاصيتون هجڻ سبب سالمونيلا (Salmonella) جهڙي خطرناڪ بيماريءَ کان بچائي ٿو جنهن سبب پيٽ جو سور، شديد ڊائريا ۽ ٽائيفائيڊ ٿي پوي ٿي.

يونيورسٽي آف ڪيليفورنيا، برڪلي ۾ ڪيل ريسرچ مان اها ڳالهه پتو پيئي آهي ته ساوڻ ڏاڻن ۾ هڪ مڪيو وڪر ڊوڊوسينال (dodecanal) نالي موجود ٿئي ٿو جيڪو هڪ عام طاقتور اينٽيبياٽڪ دوا جنهنڪي جينٽامائيسن (gentamicin) سڏجي ٿو ان کان ٻيڻ تي وڌيڪ اثرائتو ٿئي ٿو. ساوڻ ڏاڻن تي تحقيق ڪندڙ اسائو ڪوبو ۽ سندس ساٿي ساوڻ ڏاڻن جي اها خاصيت ڏسي حيران ٿي ويا ته اهي انساني جسم کي ڪيترين بيمارين کان بچائڻ ۾ زبردست اثرائتا ثابت ٿين ٿا.

اها ڪيڏي نه بدقسمتيءَ جي ڳالهه آهي ته هڪ پاسي کان اسانجي دنيا گند ۽ غلاظت سان ڀري پيئي آهي ته ٻئي پاسي کان اسان چاهيندي به هر قسم جو ڪيميائي مادو واپرائيندا رهون ٿا جن ۾ ڪيترن قسمن جا ڳورا ڌاتو جهڙوڪ: اليومينم ۽ شيهو به موجود هجي ٿو. جڏهن ته ساڳي وقت هڪ سٺي ڳالهه هيءَ به آهي ته سائنس ڪيترا اهڙا طاقتور مادا ڳولهي لڌا آهن جيڪي اهڙن زهريلن مادن کان بچائي سگهن ٿا ۽ انهن ۾ هڪڙو اهڙو مادو ساوڻ ڏاڻن جي حوالي سان مشهور آهي جنهن لاءِ چيو وڃي ٿو ته ان جي لاڳيتي استعمال ڪرڻ سان جسم ڪيترن قسمن جي زهريلن مادن کان آجو ٿي وڃي ٿو. ان سلسلي ۾ سائنسدانن جو چوڻ آهي ته ساوا ڏاڻا اهڙو ڪم ڳورن ڌاتن سان ملي انهن کي هاضمي جي سرشتي ۽ جسم جي ڪنهن به سيل ۾ جتي اهي گڏ ٿي ويل هجن جسم مان خارج ڪري ڇڏين ٿا، ان عمل کي سائنسدان ڪيليشن (chelation) سڏين ٿا.



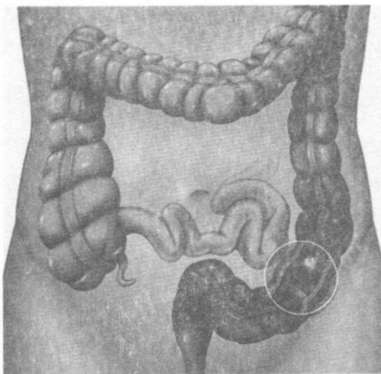
هڪ اهڙي اڀياس ۾ سائنسدانن ڪوئن کي گهڻي مقدار ۾ ساوا ڏاڻا کارائيندي رهڻ جي ڪجهه هفتن ڪانپوءِ ڏٺو ته انهن جي جسم مان شيهو خارج ٿي چڪو هو. هڪ اهڙي ٻئي اڀياس مان جيڪو اڪوپنڪچر اينڊ اليڪٽرو- ٿراپيوٽڪ ريسرچ ۾ ڇپيو تنهن ۾ ساوڻ ڏاڻن جي ايتري اثرائتي هجڻ جو ذڪر ڪيو ويو آهي جو انهن جي استعمال سان پاري جهڙو ڌاتو جنهنڪي هڪ زبردست خطرناڪ ڳورو ڌاتو سمجهيو وڃي ٿو جسم مان خارج ٿي ان کي صاف ڪري ڇڏيو.

سائنسدانن مطابق، انساني جسم کي زهريلن ڳورن ڌاتن جي زهرن کان آجو رکڻ انتهائي ضروري ٿئي ٿو جنهن جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. چوڻ. جيڪڏهن انهن کي خارج ڪري نه سگهجي ته دماغ، مشڪن، اينڊوڪرائين (پنهنجيون رطوبتون سنيون سڌيون رت ۾ خارج ڪندڙ غدود) سرشتي سميت هڏائين جوڙجڪ کي به تباهه ڪري دائمي سوزش ۽ ٻيون ڪيتريون تباهيون پيدا ڪري سگهن ٿا.

ڊاڪٽر يوشيئاڪي اومورا، ڊائريڪٽر ميڊيڪل ريسرچ، هرٽ ڊزيز فائونڊيشن، نيويارڪ مطابق، اينٽيبياٽڪ دوائون استعمال ڪندڙ فرد اصل ۾ اهڙا موقعا ضايع ڪري ڇڏين ٿا جنهن سبب ڳورا ڏاتو سندن جسم ۾ گڏ ٿي ڊگهي مدي جا مسئلا پيدا ڪن ٿا. ان سلسلي ۾ ڊاڪٽر اومورا جو چوڻ آهي ته ساوا ڏاڻا نه رڳو اهڙي نقصان کي ختم ڪري ڇڏين ٿا ته اينٽيبياٽڪ سبب پيدا ٿيل صحت جي مسئلن کان نوبني ٿيڻ ۾ به سهائتا ڪن ٿا.

ڳورن ڏاتن کي ضايع ڪرڻ جي خاصيتن هجڻ ڪانسواءِ ساوا ڏاڻا ڪيترن زمانن کان پيٽ جي تڪليف؛ پرتي ۽ گئس، اگاري يا چار اوڳرائيءَ ۾ پيٽ جي وٽن جي قدرتي علاج طور استعمال ٿيندا رهيا آهن. ان ڪانسواءِ ساون ڏاڻن ۾ هڪ ٻي به اهم خاصيت ٿئي ٿي جيڪا ڪيترين جڙين ٻوٽين ۾ موجود نٿي ٿئي اها، جسم جي هاضمي جي قدرتي انزائيمن جي پيداوار ڪرائڻ ۾ مدد ڪرڻ، ڪاڌي کي ٽوڙن جي رفتار تيز ڪرڻ سميت هاضمي جي ناليءَ ۾ ٽڪڙي ۽ مڪمل طرح سان جذب ڪرائڻ جي خاصيت آهي.

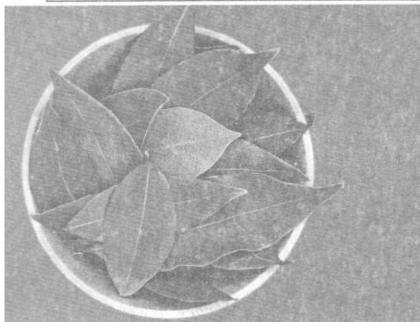
انٽرنيشنل جنرل آف فوڊ مائڪروبائلاجيءَ ۾ ڇپيل هڪ پيپر ۾ ڄاڻايو آهي ته ساوا ڏاڻا، ڪاڌي کي وائي ڪندڙ لسٽيريا (Listeria) جهڙي بئڪٽيريائي جيوڙي لاءِ جيڪو ورلي حالتن ۾ موتمار به ثابت ٿي سگهي ٿو، انتهائي طاقتور هٿيار ثابت ٿئي ٿو. جڏهن، ساون ڏاڻن جي ساڳي قسم جي جڙين ٻوٽين سان پيٽ ڪئي وڃي ٿي ته انهن مان ڪا به ساون ڏاڻن جي ذري برابر به ويجهو ٿي نٿي سگهي.



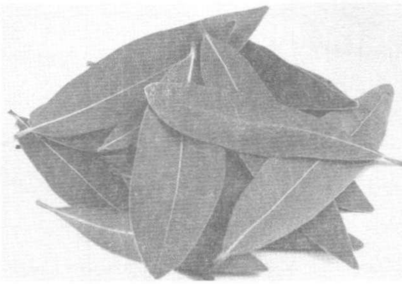
ساوا ڏاڻا آنڊي جي ڪينسر کان بچائين ٿا.

اهڙن اڀياسن مان ظاهر ٿئي ٿو ته ساون ڏاڻن ۾ ايٽريون ته خاصيتون ۽ اثر موجود آهن جو انهن جي استعمال ڪندي رهڻ سان اعصابي سوزش، چمڙيءَ جي تڪليفن، پيشاب نليءَ جي روڳن ۽ دل جي مرضن ۾ گهٽي بهتري اچي سگهي ٿي نه رڳو ايترو پر ڪينسر لاءِ به چيو وڃي ٿو ته ساوا ڏاڻا آنڊي جي ڪينسر کان بچائين ٿا. ٿلهي ليکي، ساون ڏاڻن کي هڪ اهڙي ٻوٽي سمجهيو وڃي ٿو جنهن ۾ جسم لاءِ حيران ڪن حد تائين اثرائتا فائدا موجود آهن جن مان اسان ڪيترن کي وقت سان گڏ نظرانداز ڪندا رهيا آهيون . جڏهن ته هڪ سٺي ڳالهه هيءَ به آهي ته انهن جي ڄاڻ پوڻ سان ساون ڏاڻن جو استعمال وري زور وٺي رهيو آهي.

ڪمال پٽ (Bay leaves) به ڪمال جو مصالحو آهي!



ڪمال پٽ، قديم زماني کان رڌپچاءَ ۾ استعمال ٿيندڙ هڪ اهم وکر رهيو آهي. ڏندڪٿائن موجب ڪمال پٽ کي سورج ديوتا جو وڻ سڏيو ويو ٿو. يوناني ۽ رومي ڪمال پٽ جي ساراهه جا ڏڪ پريندڙ هيا ۽ سندن پڪو ويساهه هوندو هيو ته ڪمال پٽ جو ٻوٽو ڏاهپ، امن ۽ تحفظ جي نشاني آهي.
هن مصالحي ۾ ڪيترن قسمن جا ڪيميائي مادا، معدنيات ۽ پروٽينون ٿين ٿيون جيڪي شهه انساني صحت رکڻ لاءِ ضروري سمجهيون وڃن ٿيون ته منجهن هاضمون ڪرائيندڙ، روڳ ماريندڙ، اينٽي آڪسيڊنٽ، ڪينسر کان بچائڻ جون خاصيتون به ٿين ٿيون. تازن پنن ۾ وٽامن سي، فولڪ ائسڊ (تيزاب)، وٽامن اَي سميت نياسن، پائروڊاڪسن، پينٽوٿينڪ تيزاب، رائبوفلاون جهڙيون وٽامن بي ڪامپليڪس گروپ سان واسطو رکندڙ وٽامنون موجود هجڻ سبب اهي انزاميمن جوڙڻ، تنتي سرشتي ۽ جسماني ڪم کي سُر ۾ هلائڻ لاءِ تمام اهم ٿين ٿيون. هي شاندار مصالحو ٽامي، پوٽيشم، ڪيلشم، مينگنيز، فولاد، سيلينم، جست ۽ ميگنيشم حاصل ڪرڻ جو به هڪ بهترين ذريعو ٿئي ٿو. ڪمال پٽ، اسانجي جسم کي زهريلن مادن کان آجو، پوڙهائپ جي عمل کي سست، ڦٽن چٽائڻ جي ڪم کي تيز، دل جي صحت سڌارڻ سميت ڪينسر کان بچائي ٿو. ڪمال پٽ جا ڪيترائي قسم ۽ انهن مان رڳو ڪي استعمال جوڳا ٿين ٿا. ڪمال پٽ قديم دور کانوٺي طبي مقصدن طور استعمال ڪيو وڃي ٿو. ننڍي کنڊ ۾ ٿيندڙ ڪمال پٽ جنهنکي انگريزيءَ ۾ بي ليوز (bay leaves) يا بي لاريل (bay-laurel) ۽ اردوءَ ۾ تيج پتا سڏجي ٿو يورپي ڪمال پٽ کان مختلف ٿئي ٿو. هڪ خيال موجب ڪمال پٽ جو اصل وطن ايشيا مائينر چيو وڃي ٿو جتان پوءِ ڀونچ سمنڊ واري علائقي مان ٿيندو دنيا جي انهن سيني ملڪن تائين پهچي ويو جتي ان جي پوکيءَ جو سازگار حالتون موجود هيون. ڪمال پٽ کي سولائي سان ٻيجي پوري ٻين ڪيترن مصالحن سان ملائي سگهجي ٿو.
ٻوڙ ۾ ملائڻ سان منجهانئس هڪ وڻندڙ ۽ مٺي سڳنڌ پيدا ٿئي ٿي. سڪل ۽ ڪوماٽيل پنن ۾ زبردست خوشبوءِ ٿئي ٿي جنکي ڪيتري عرصي تائين رکي سگهجي ٿو.
سنڌي گهرن ۾ ڪيترن طعامن ۾ زمانن کان هڪ اهم ويگر طور استعمال ٿيندو رهي ٿو. ماهرن پاران، ڪملا پٽ جا ٿلهي ليکي هينيان ڪجهه فائدا ٻڌايا وڃن ٿا:



هاضمي جا فائدا: ان ڳالهہ ۾ ڪو شڪ ناهي تہ اڄڪلهہ جي جديد کاڌن ۾ ڪيترين اهڙين پيچيده پروٽينن ٿين ٿيون جيڪي اسان سولائي سان هضم ڪري نٿا سگهون پر جڏهن ڪمال پٽ جو استعمال ڪجي ٿو تہ اهو نہ رڳو اهڙن کاڌن کي هضم ڪرڻ تہ انهن جي غذائي جزن کي جذب ڪرڻ ۾ بہ مدد ڪريتو جو منجهس انوکي قسم جو انزائيمون ٿين ٿيون. هڪ دلچسپ ڳالهہ هيءَ بہ آهي تہ جڏهن اسان ڪنهن بہ قسم جي ڪا زهريلي شئي کائي وجون ٿا تہ ڪمال پٽ جسم کي ان جي زهريلن اثرن کان بچائڻ لاءِ يا تہ پيشاب ڪرائي ٿو يا قي واري عمل کي تيز ڪري ڇڏيتو. منجهس موجود نامياتي (organic) مرڪب هجڻ سبب ڪمال پٽ معدي جي گڙبڙ ختم، پيٽ جي تڪليفن کي گهٽائي ۽ مشتعل آنڊي کي ماٺو ڪري ڇڏيتو.

ساهہ سرشتي جا فائدا: ڪمال پٽ مان اهڙا بخار خارج ٿين ٿا جن ۾ بئڪٽيريا خلاف خاصيتون هجڻ سبب اهو بلغم کي پترو ۽ ساهہ سرشتي ۾ قاتل بئڪٽيريا کان آجو ڪرائي ٿو. جنهن لاءِ چانهيءَ سان ڪمال پٽ ٻڌٺو پويتو. جنهن لاءِ يا تہ ڪمال پٽ جي تيل مان ملم يا پنن جي لپري ڻاهي سڄيءَ رات لاءِ ٻڃيءَ سان ٻڌي ڇڏجي ٿي.

وارن جي صحت سڌاري ٿو: ڪمال پٽ ۾ ڪي اهڙا طاقتور ڪافوري وڪر ۽ ڪيميائي مادا ٿين ٿا جيڪي خشڪ چمڙيءَ ۽ ٻڦي لاءِ فائديمند ٿين ٿا. شيمپو ڪرڻ کانپوءِ جيڪڏهن ڪمال پٽ جي ڪجهہ پنن کي پاڻيءَ ۾ پسائي ان پاڻيءَ سان مٿي کي چڱيءَ طرح سان مهٽبو تہ نہ رڳو ٻڦو ختم ٿي ويندو تہ وار۔ پاڙ جي صحت لاءِ بہ ڪارائتو ٿي سگهندو.

سوزش مارينڌڙ خاصيتون: ڪمال پٽ جي پنن ۾ موجود پارٿينولائيڊ (parthenolide) نالي ڪيميائي مادو جيڪڏهن چمڙيءَ جي ڪنهن متاثر متاڇري تي هٽجي تہ خارش ۽ سوزش گهٽائي ڇڏيتو. پر جي کاڌي رستي استعمال ڪجي تہ انهن جو ڻارينڌڙ اثر پيدا ٿئي ۽ سڄي جسم جي سوزش گهٽائينڌڙ ٿئي ٿو.

دل کي صحتمند ڪري ٿو: جيئن تہ ڪمال پٽ ۾ مختلف نامياتي مادا ٿين ٿا ۽ اهي سچ تہ دل جي صحت کي زبردست فائدو پهچائين ٿا. انهن مان ريوٽن (rutin) دل ۽ جسم جي ٻاهرين رت واهڻ جي رطوبتن کي سگهارو تہ ڪيفيڪ (caffeic) تيزاب رت جي گردشي سرشتي مان خراب ڪولسٽرال خارج ڪري ٿو.

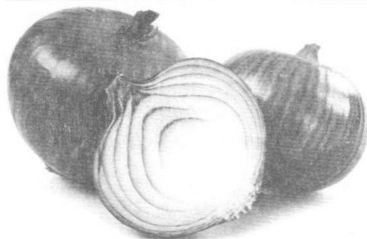
ڪينسر کان بچائي ٿو: ڪمال پٽ ۾ خاص طور تي فري ريڊيڪلن کان بچائڻ جي خاصيت ٿئي ٿي جيڪي بدقسمتيءَ سان صحتمند سيلن کي ڪينسري ڪري ڇڏين ٿا. ڪمال پٽ ۾ اينٽي آڪسيڊنٽن سميت انهن مرڪبن جو هڪ شاندار

مڪسچر موجود ٿئي ٿو جيڪي اهڙي سڄي عمل کي رد ڪري ڇڏين ٿا. اهڙي مڪسچر ۾ پارٿينولائيڊ، لنالول (linalool)، ڪيٽيچن (catechins) ۽ ڦائٽونيوٽرينٽ (phytonutrients) مادا ٿين ٿا.

دٻاءُ ۽ پريشانيءَ کي ختم ڪن ٿا: جڏهن ذهني دٻاءُ ۽ پريشاني گهڻي وقت کان رهندڙ هجي ته ان جا صحت تي خطرناڪ اثر پون ٿا. اهڙين حالتن ۾ ڪمال پٽ جو خاص طور تي مانو ڪرائيندڙ اثر پيدا ٿئي ٿو. چاڪاڻ ته منجهن لنولول جهڙو قدرتي وکر هجڻ سبب اهو دٻاءُ پيدا ڪندڙ هارمون کي گهٽائي ڇڏيتو.

ذبابيطس کي فائدو ڏين ٿا: نه رڳو اهي فرد جيڪي ذيابيطس ٿيڻ جي خطري ۾ رهن ٿا يا اڳ ۾ ئي ان ۾ مبتلا هجن ٿا تن لاءِ ڪمال پٽ هڪ وڏي اميد هجي ٿي. ان لاءِ سفارش ڪئي ويئي آهي ته لاڳيتو ڪمال پٽ استعمال ڪرڻ سان ذيابيطس ٿيڻ جا امڪان گهٽجي سگهن ٿا. چاڪاڻ ته، ڪمال پٽ ذيابيطس جي مريضن جي بلڊشگر کي بهتر طرح سان هلائي ٿو ته انسولن جهٽڻ جي ڪم کي به بهتر ڪري ڇڏيتو.

بصر (Onion) به ڪنهن ستيءَ ڦڪيءَ کان گهٽ ناهي



سڄيءَ دنيا ۾ بصر ئي هڪ اهڙي ڀاڄي آهي جيڪا ڪيترين مختلف قسمن جي طعامن ۾ استعمال ڪئي وڃي ٿي. بصر ڪچو، سلاد سان ملائي ته ڀوڙ نه هجڻ جي حالت ۾ مانيءَ سان کاڌو وڃي ٿو. ڀوڙ جو ذائقو وڌائڻ لاءِ بصر جو داڳ به ڪيو وڃي ٿو. جڏهن ته بصر ۾ صحت لاءِ ڪيتريون اهڙيون بي مثال خاصيتون به ٿين ٿيون جن کان ڪيترا اڻواقف آهن. بصر پنهنجن طبي فائدن سبب ڪيترن زمانن کان استعمال ٿيندو رهيو آهي ته ڪيترن روڳن جي علاج طور به دنيا جي مختلف تهذيبن جا ماڻهو ڪتب آڻيندا رهيا آهن. جيڪڏهن واقعي توهانکي بصر جي اهڙين حيران ڪن خاصيتن جي ڄاڻ ناهي ته اچو ته هاڻ ڄاڻون !

سائنسي تحقيق مان ڄاڻ پيئي آهي ته بصر ۾ بيمارين جي شفا ۽ صحت لاءِ ڪيتريون خاصيتون موجود آهن جو اهو آنڊي، پراسٽيٽ غدود ۽ معدي جي ڪينسر گهٽائڻ ۾ اثرائتو. توهانجي سمهڻ ۽ توهانجي موڊ کي سنوارڻ ۾ توهانجو مددگار ٿيندو ته، توهانجي چمڙيءَ ۽ وارن جي جوڙجڪ کي سگهه به ڏئي ٿو. جيئن ته بصر ڪنهن به قسم جي رسوئي يا ڀوڙ ۾ شامل ڪري سگهجي ٿو ان سبب روزانو سولائي سان ٻين ڀاڄين سان ملائي کائي سگهجي ٿو. ٻيو نه ته هفتي ۾ ٻه ٽي دفعا

ڪائڻ سان به ان جي اثرن کان واقف ٿي سگهجي ٿو. جو منجهس ايترا ته طبي فائدا ٿين ٿا جو ڪيترين مختلف قسمن جي بيمارين کان اسانجو بچاءُ ڪندو رهي ٿو. بصر ۾ موجود ڪيميائي مرڪب کي ڪوئرسيٽن (quercetin) سڏجي ٿو جنهن ۾ بئڪٽيريا کي مارڻ جي زبردست طاقت ۽ زهريلن مادن سان منهن ڏيڻ جي بهترين خوبي، هڪ طاقتور اينٽيهسٽامن (antihistamin) يعني الرجي کان بچائيندڙ، سوزش مارينڌڙ ته ڪوليسٽرال گهٽائيندڙ به ٿئي ٿو. ڪوئرسيٽن جي وڌ ۾ وڌ گهاٽائي ڳاڙهي ۽ سفيد بصر جي ٻاهرين تهن ۾ ٿئي ٿي ۽ اهي ٻئي قدرتي علاج طور استعمال ڪري سگهجن ٿا.

بصر ۾ تلهي ليکي هيٺيون طبي خاصيتون ٿين ٿيون:

ڦٽ ڇٽائي ٿو: چمڙيءَ جي چيرن ۽ ودن جي علاج لاءِ اثرائتو ثئي ٿو. جيڪڏهن توهان ڪنهن ڇريءَ وغيره سان پاٽکي ڪٽي وجهو ٿا ته بصر جي هڪ ٽڪر ڪٽي هڪدم ڦٽيل حصي تي رکو. ڪچي بصر جو اهڙو ٽڪرو نه رڳو ڪنهن به قسم جي روڳ يا انفيڪشن يا پڪريز پيدا ٿيڻ کان توهانجو بچاءُ ڪندو ته ڦٽ کي صاف به رکندو. ان کانپوءِ بصر جي کل جي ٽڪري سان ان ڦٽيل حصي کي ڍڪي ڪنهن پٽيءَ سان ٻڌي ڇڏيو. توهان ڏسندو ته رتهير (رت وهڻ) جلد بند ٿي ويندي ته ڦٽ به صاف نظر ايندو. پر جي ڪو ڏگهو چير يا رهڙ اچي ويئي هجي ته بصر واري هنڌ کي مٿان ڪنهن صاف پٽيءَ (گاز) سان ٻڌي ڇڏيو. توهان جيسيتائين چاهيو بصر کي ڦٽ تي ٻڌل ڇڏي سگهو ٿا. جڏهن ته پٽي باقاعدگيءَ سان مٽائڻ نه وساريو.

بصر بخار به گهٽائي سگهي ٿو: جتوڻيڪ اهو توهانکي عجيب محسوس ٿي سگهي ٿو جڏهن ته بصر کي جورابي ۾ وجهي ڇڏڻ سان اهو عجب جي حد تائين توهانجو تيز بخار گهٽائي ڇڏيندو !

پٽاٽن جا ڳترا ۽ هڪ بصر کي ٻن اڌن ۾ ڪٽيو. بصر جو اڌ هڪ جورابي ۾ ته ٻيو اڌ ٻئي جورابي ۾ (هر هڪ جورابي ۾ پٽاٽن جا ڪجهه ڳترا به) وجهي جورابا پائي ڇڏيو. اها به پڪ ڪيو ته بصر ۽ پٽاٽا بوٽ جي اندرين تري سان لڳندا رهن ٿا. توهان ڏسندو ته ڪجهه وقت کانپوءِ توهانجو بخار گهٽجڻ شروع ٿيندو

ڪن جو سور گهٽائي ۽ ڪن جي ميڻ خارج ڪري ٿو: جيئن ته بصر ۾ سوزش مارينڌڙ خاصيتون ٿين ٿيون ان سبب ڪن جي سور کان زبردست بچائيندڙ ٿئي ٿو ته ڪن جي ميڻ کي نرم ڪندڙ طور به استعمال ڪري سگهجي ٿو جنهن کانپوءِ ميڻ سولائيءَ سان نڪري وڃي ٿي. جيڪڏهن توهانکي ڪن ۾ سور پيو آهي ته هڪ بصر ودي ان جو اندريون حصو ڪڍي (جيڪو نسبتاً سخت ٿئي ٿو) پنهنجي ڪن ۾ رکندو ته سور کان آرام ملندو. جيڪڏهن سمهڻ کان ٿورو اڳ ۾ اهڙو ڪم ڪندو ته ان جو سٺو نتيجو ملندو. جيڪڏهن توهان انهن فردن مان آهيو جنکي ڪن ۾ لاڳيتو ۽ گهڻي ميڻ پيدا ٿيندي رهي ٿي ته اهو ٽوٽڪو باقاعدگيءَ سان استعمال ڪندا رهو. ليس زڪام لاءِ به فائديمند ٿئي ٿو: اهو به بصر جو هڪ پراٺو ۽ مجيل استعمال

رهيو آهي تہ ان کي ليس زکام کان بچڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. جيڪڏهن توهان سمجهو ٿا تہ توهانکي ليس زکام ٿيڻ وارو آهي (نڪ سٽڪڻ يا نڙيءَ جو سُرڪو وغيره) تہ بصر استعمال ڪريو. اهڙين حالتن جيڪڏهن ڪچو بصر کائجي تہ گهڻو اثرائتو ثابت ٿئي ٿو يا سلاد سان ملائي کائڻ سان وڌيڪ سوادي ٿي پوي ٿو. نہ تہ بصر اوٻاري سرڪي ۾ ماکيءَ سان ملائي چاءِ ڪري استعمال ڪبو تہ ليس بخار کان بچائڻ ۾ مدد ڪندو.

سڙيل هنڌ ڪي ٺاري ٿو: بصر ۾ هلڪي قلڪيءَ سڙ کي ٺارڻ جون بہ نہ وسهڻ جهڙيون خاصيتون ٿين ٿيون. جيڪڏهن اتفاقاً توهان پاڻکي رڌڻي يا گئريج ۾ ساڙي وڌو آهي تہ اڌ ڪٽيل بصر ڪٽي سڌو سنئون اهڙي سڙيل هنڌ تہ رکندو تہ ڪجهہ منٽن کانپوءِ اهڙو سور ختم ٿيڻ شروع ڪندو. وڌيڪ فائدو يا فرحت حاصل ڪرڻ لاءِ ڪنهن پيالي ۾ ٻن يا ٽن آنن جي سفيدي کي ملائي سڙيل هنڌ کي ٿڦي ڪنهن سوراخدار پٽيءَ ويڙهي ڇڏيندو تہ جلد ڇٽي ويندو.

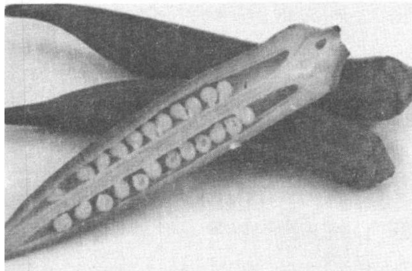
ڪنگهہ ڪي گهٽائي ٿو: ڪنگهہ گهٽائڻ بہ بصر جو هڪ اهڙو سستو، سولو ۽ اثرائتو استعمال آهي جيڪو ڪيترن زمانن کان ڪتب ايندو رهيو آهي. ان لاءِ جيڪڏهن بصر جو ڪن ٻين وکرن سان گڏ استعمال ڪبو تہ اڃان بہ سٺو اثر پيدا ٿيندو. مثال طور: بصر ڇلهي، ان جا وڏا وڏا ٽُڪرا ڪريو. ٽُڪرن کي تہہ جي صورت ۾ ڪنهن مهر بند يا سيل ٿيندڙ برنيءَ ۾ وجهي ٽُڪرن مٿان برائون شگر وجهي ڍڪ ڏيئي ڪجهہ وقت لاءِ ڇڏي ڏيو (وڌ ۾ وڌ ڇهہ ڪلاڪ). ڪجهہ وقت کانپوءِ برنيءَ ۾ شربت ٺهي پوندو. برائون شگر ملائڻ سان شربت وڌيڪ سوادي ٿي پوندو جنهن سبب ڪسارو محسوس نہ ٿيندو. جنهن جو هڪ چمچو ضرورت مطابق استعمال ڪندا رهو. هر چند ڏينهن کانپوءِ نئون شربت ٺاهي استعمال ڪندا رهو. جيڪڏهن توهان چاهيو تہ بصر جي ٽُڪرن تي برائون شگر بجاءِ ماکي بہ استعمال ڪري سگهو ٿا (برائون شگر سان گڏ ماکي بہ ڪتب آڻي سگهو ٿا) ان جي مٿان جيڪڏهن ٿوم بہ ٻرڪبي تہ شربت صحت لاءِ اڃان بہ وڌيڪ فائديمند ثابت ٿي سگهندو.

اک جي سوزش کي ختم ڪري ٿو: بصر ۾ اک جي سوزش ختم ڪرڻ جي قابليت جي هر هڪ کي ڄاڻ آهي. ڇا توهانکي خبر ناهي تہ جڏهن بہ بصر ڪٽبو آهي تہ ڳوڙها ڳاڙائيندو آهي. اها بصر جي زبردست خاصيت آهي. جيڪڏهن توهان، اک ۾ پئجي ويل ڪنهن بہ قسم جي مٽي، ڌسڙ، جيت، ڪُرائيندڙ يا ڪنهن اٽوٽڙ شئي کي ان کان اڳ ۾ جو اها پوسرائي سجيءَ اک کي ڳاڙهو ڪري ڇڏي ڪڍڻ چاهيو ٿا تہ ڪو بصر ڪٽي ڪٽڻ شروع ڪندو تہ بصر پنهنجو ڪم ڏيکارڻ شروع ڪندو! ساڳي وقت اها ڳالهہ بہ ياد رکو تہ بصر ڪٽڻ کانپوءِ اهڙن هٿن سان اکين کي نٽا ڇهو نہ تہ سور ۾ ساڙو ٿي پوندو. تنهنڪري بصر وڍي پنهنجا هٿ ملي صاف ڪري ڇڏيو.

جيتن جي چڪن کي بہ بي اثر ڪري ڇڏي ٿو: جيڪڏهن توهانکي ڪنهن ڏينيوءَ يا مک ڏنگ هنيو آهي تہ اهڙين حالتن ۾ متاثر چمڙيءَ مٿان سڌو

سنئون بصر جي ڪاتر رکڻ سان سور ۽ پيڙا پيدا ٿيڻ ڪان زبردست فائدو ڏئي ٿو. ڇاڪاڻ تہ بصر ۾ موجود اينٽيهسٽامين خاصيتون ائلرجي جو ردعمل پيدا ٿيڻ نہ ڏينديون تہ سوزش مارينڌڙ خاصيتون ڪنهن قسم جي سوج ڪي وڌڻ نہ ڏينديون. جيسيتائين سور ختم نہ ٿو ٿئي اهڙي هنڌ تي بصر ڪي ڪنهن صاف سوراخدار پٽيءَ سان ٻڌي ڇڏيو.

پينڊي(Ladies fingers) طاقت جو پاور هائوس تہ علاج بہ



پينڊي، آفريڪا، انديا، پاڪستان وغيره سميت دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ صدين ڪان شوق سان ڪاڌي تہ طبي طور تي بہ استعمال ڪئي وڃي ٿي. پينڊيءَ جا دنيا جي مختلف ملڪن ۾ مختلف نالن سان سڏي وڃي ٿي. انگريزيءَ ۾ اوڪرا (okra)، ليڊيز فنگرس (ladies fingers) گمبو (gumbo)، باميا، اوڪرو (ochro) جي نالن سان سڏي وڃي ٿي. ان جو سائنسي نالو ابيلموسڪس ايسڪولينٽس (Abelmoschus esculentus) آهي. پينڊي اصل ۾ ڪٿان جي سبزي آهي ان تي تضاد آهي. ڪي ان ڪي ڏکڻ ايشيا، ايٿوپيا ۽ اوپر آفريڪا جي ٻڌائين ٿا تہ ڪي ان جي اوپر آفريڪا هجڻ جي حام هڻن ٿا. پينڊي دنيا جي گرم ۽ نيم گرم ملڪن ۾ ٿئي ٿي ۽ غذائي طاقت مهيا ڪرڻ جو پاور هائوس سمجهي وڃي ٿي.

پينڊيءَ جي ٻوٽي جو سفيد گل، وڇان وائين جهڙو ڳاڙهو ۽ ڏاڍو سهڻو ٿئي ٿو. پينڊي ڪائڻ ۾ سوادي ۽ انساني صحت لاءِ گهڻي ڪارائتي ۽ ڪيترن فائدن واري ٿئي ٿي. ڪيترا ماڻهو منجهس لِو هجڻ سبب ڪائڻ پسند نٿا ڪن. جڏهن تہ، وٽامنن، معدنيات ۽ غذائي جزن سان ڀريل هجڻ سبب ڪيترين بيمارين، ذيابيطس ۽ بڪين جي بيمارين ۾ بہ فائدو ڏئي ٿي.

طبي ماهرن مطابق پينڊيءَ ۾ موجود تاندورو، پروٽين، نشاستو، سٽيڇ، وٽامن سي ۽ ميگنيشم جهڙا قدرتي جزا جسم لاءِ انتهائي ڪارائتا ۽ فائديمند ٿين ٿا. منجهس موجود تاندورو، جلد ڳري پاڻيءَ سان ملي، آندن ۾ ڦندي ڪاڌي جي ڪولسٽيرال سان ڇهتي جسم جون غلاظتون خارج ڪري ان جي مقدار گهٽائي ڇڏيتو. سائنسدانن مطابق، پينڊيءَ ۾ ڳرنڌڙ تاندوري هجڻ سبب اها نہ رڳو ذيابيطس جي مريضن کي فائدو ڏئي ٿي تہ منجهس جسم ۾ گلوڪوس جي سطح کي بہ برقرار رکڻ جي صلاحيت، وٽامن سي ۽ اينٽي آڪسيڊنٽن هجڻ سبب جسم جي بچاءَ (اميون) سرشتي کي فائدو، رت جي سفيد سيلن پيدا ڪرڻ جي صلاحيت کي متحرڪ ۽

بيمارين جي جيوڙن ۽ حملن کي روڪڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي. عام طور تي پيندي جا هيٺيان فائدا ڳڻايا وڃن ٿا:

ذيابيطس کان بچائي ٿي: جانورن تي ڪيل ڪيترن تجربن مان ڄاڻ پيئي آهي تہ پيندي ذيابيطس کان بچائي ٿي. هڪ دفعي پيندي تي هلندڙن تجربن دوران سائنسدانن پيندي ۾ موجود اهو مکيو ڪيميائي مادو جنهنکي ميريسيٽن (myricetin) نالي سڏجي ٿو الڳ ڪري جنهن لاءِ سمجهيو ٿي ويو تہ منجهس ذيابيطس جي مريضن جي صحت سڌارڻ جي صلاحيت موجود آهي. انهن حامل ڪوئين کي هنيو جيڪي حمل سبب، ذيابيطس ۾ مبتلا هنيون تہ ڄاڻ پيئي تہ انهن جي بلڊشگر ليول تي زبردست اثر پيو.

وڌيڪ تجربن لاءِ جڏهن ميريسيٽن مادي جو ڳار، ڪوئن کي پياريو ويو تہ انهن جي هاضمي جي سرشتي جو عمل سست ٿي وڃڻ سبب انهن جي سرشتي ۾ هڪ ڊگهي عرصي تائين گلوڪوس موجود رهيو ۽ ڪاڌي کائڻ کانپوءِ انهن جي جسم تي تمام گهٽ ڪارائتا ڊرامائي اثر پيدا ڪيا.

جسم کي گهٽ ڪيلريون مهيا ڪري ٿي: غذائي جزن جي لحاظ کان منفرد ۽ ڀرپور جوڙجڪ واري ٿئي ٿي جن ۾ غذائي اهميت جي لحاظ کان گهٽ ڪيلريون ٿين ٿيون. تہ بين ڪيترين ڀاڄين جيان نشاستي حاصل ڪرڻ جو بہ هڪ وڏو ذريعو ٿئي ٿي. ڪيترن اپياسن مان، کاڌن جي غيرضروري ججهين ڪيلرين ۽ ڪيترين بيمارين جو پاڻ ۾ لاڳاپو بہ ڏٺو ويو آهي. تنهنڪري بهتر اهڙا کاڌا کائڻ سمجهيو وڃي ٿو جيڪي جسم کي گهربل غذائي جزا مهيا ڪن تہ ساڳي وقت منجهن ڪيلريون بہ گهٽ هجن.

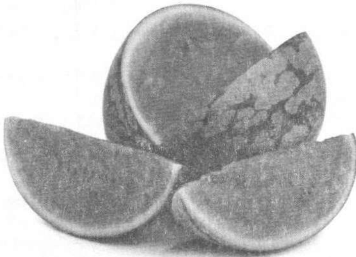
وٽامنن سان ٽمٽار ٿئي ٿي: پيندي ۾ 10 کان گهٽ تہ وٽامنون ٿين ٿي نہ ٿيون. ان ڪانسواءِ غذائي لحاظ کان ان جيترا غذائي وکر ڪنهن ٻيءَ ڀاڄيءَ ۾ موجود نٿا ٿين. پيندي ۾ ڪيتري معدنات جهڙوڪ: ڪيلشم، فولاد، ميگنيشم، فاسفورس، پوٽيشم بہ ٿئي ٿي. وٽامنن ۾ ڪي وٽامنون جهڙوڪ: وٽامن اي (A) چمڙيءَ لاءِ، وٽامن سي (C) جسم جي بچاءَ (اميون) سرشتي لاءِ، تہ وٽامن اِي (E) جسم ۾ سيلن کي نقصان پهچڻ کان بچائڻ لاءِ اهم ٿئي ٿي. جڏهن تہ منجهس اٽڪل 90 سيڪڙو پاڻي ٿئي ٿو تہ سٽيپ ۽ ڪوليسٽرال کان بہ آجي ٿئي ٿي. منجهس فوليئيٽ (folate) هجڻ سبب عورتن لاءِ حمل دوران فائديمند ٿئي ٿي. هڪ ٻي سٺي ڳالهہ اها بہ ٻڌائي وڃي ٿي تہ جيڪڏهن واڌو وٽامنون کائڻ ڇڏي، روزانو پيندي ۽ ٻيون سبزيون کائيندا رهجن تہ ان جهڙي ٻي بهتر ڳالهہ ٿي نٿي سگهي. ان ڪانسواءِ پينديءَ جي ٻي خاص ڳالهہ اها بہ ڪئي وڃي ٿي تہ اها ڪنهن بہ ٻيءَ ڀاڄيءَ جي ڀيٽ ۾ جسم کي ڀرپور طرح سان وٽامنون پهچائي سگهي ٿي.

هاضمي کي بهتر ڪري ٿي: پينديءَ ۾ گهڻو تاندورو هجڻ سبب ان جو هاضمي جي سرشتي تي سٺو اثر پوي ٿو. هاضمي جا ڪيترا مسئلا حل ڪري

ٿي ته ڪاڌي کائڻ کانپوءِ پيٽ ۾ سوڄ کي ايترو وقت به گهٽائي ڇڏي ٿي. پيندڙ ۾ موجود سوڄ وارن بائيوٽائيٽن جو هڪ ريشو ۽ ڪرستائيٽ جو ٺهيو آهي. جيڪو به جسم پيدا ڪري ٿو سگهي ٿو جنهن سبب باقاعدگيءَ سان پيٽ ۽ بيماري کان بچي سگهجي ٿو ته ان حقيقت جي به ڄاڻ پيئي آهي ته، جن فردن جي هاضمي جو سرشتو صحتمند هجي ٿو تن جي جسم جا باقي سرشتا به ايترائي صحتمند ٿين ٿا.

پيندڙي کائڻ سان چمڙي به بهتر ٿئي ٿي: پيندڙيءَ ۾ موجود غذائي تاندورو ۽ وٽامن سِي هجڻ سبب جسم جي ڪيترن اهم عملن کي هٿي ڏيئي چمڙيءَ کي صحتمند بنائي ٿي جهڙوڪ منجهس موجود وٽامن سِي سبب ڪيترن جي اها به دعويٰ آهي ته پيندڙي کائڻ سان چمڙي چٽي ٿي نکري پوي ٿي پر تنهن هوندي به ان جا اڃان تائين ڪي چٽا ثبوت ملي نه سگهيا آهن.

صحت لاءِ هندائڻو سٺو آهي



هندائڻو ڇا ته شاندار ميوو آهي! پر ڇا واقعي هندائڻو/ ڇاهين ميوو آهي يا سبزي يا ٻئي؟ سائنسدانن مطابق اهو ميوو به آهي ته سبزي به. ميوو ان سبب آهي جو ٻج مان نسري ٿو، مٺو سوادي ٿئي ٿو ۽ منجهس دلبهار خاصيتون ٿين ٿيون. سبزي ان لحاظ کان سمجهيو وڃي ٿو جو ٻين فصلن جيان پوکيو وڃي ٿو ۽ ڪيري، ونگي، ڪدوءَ جي ڪٽنب سان واسطو رکي ٿو. ڇانهين ڪيترين قسمن جي غذائي جزن سان ٽمٽار، جنهن ۾ وٽامن اي (A)، بي (B) ۽ سي (C) سميت پوٽيشم (potassium) ته لائيڪوپين (lycopene) جو به ڀنڊار ٿئي ٿو جيڪو هڪ اينٽي آڪسيڊنٽ آهي ته هندائڻي کي گهرو ڳاڙهو رنگ به ڏئي ٿو. لائيڪوپين بابت سائنسدانن جو ويچار آهي ته دل ۽ شريانن لاءِ فائديمند ٿئي ۽ فالج جي حملي کان بچائي ٿو اهوئي سبب آهي جو هندائڻي کائيندي رهڻ سان ڪنهن حد تائين بلڊپريشر کي به گهٽائي ٿو. ساڳي وقت سائنسدانن جو اهو به چوڻ آهي ۽ ان تي اڃان تحقيق هلي رهي آهي ته منجهس ڪيترين قسمن جي ڪينسرين کان بچائڻ جون خاصيتون موجود آهن پر ان سلسلي ۾ اڃان تائين گهڻا ثبوت ملي نه سگهيا آهن.

جينوٽيڪ توهان لائيڪوپين رڌل يا تربل ٽماٽي مان به حاصل ڪري سگهو ٿا پر "جهڙو تازو ۽ چشڪيدار توهان هندائڻي مان حاصل ڪريو ٿا انجو جواب ئي ڪونهي." نارٿ ڪئرولينا اسٽيٽ يونيورسٽي جي هڪ پروفيسر جو چوڻ آهي ته، ڳاڙهيءَ ڇانهين ۾ ته ڪنهن به ٻئي قسم جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ لائيڪوپين ٿئي

ٿو. جڏهن ته بنا ٻج جي هندائي ۾ اچان به وڌيڪ. سندس چوائي ته، هندائي واري لائيڪوپين جسم ۾ سولائي سان جذب ٿي وڃي ٿي. اهڙي هڪ ننڍڙي اڀياس ۾ هڪ ٽوليءَ کي ٽماٽي جي رس جنهنکي ٿورڙو گرم به ڪيو ويو هو ته جيئن اها جسم ۾ سولائي سان جذب ٿي سگهي ته ٻيءَ کي هندائي جو لائيڪوپين کارايو ويو. اڀياس مان ظاهر ٿيو ته ٻنهي ٽولين جي رت ۾، لائيڪوپين جو ساڳيو مقدار موجود هيو. جڏهن ته چانهينءَ ۾ ڪنهن ٻئي ميوي يا ڀاڄيءَ جي ڀيٽ ۾ گهٽو تاندورو به موجود نٿو ٿئي. سٺي کان آجو، پاڻي جام ته ڪئلريون به گهٽ يعني هڪ ڪوپ ۾ رڳو 45 ٿين ٿيون.

ڪيترا فرد هندائي ۾ مناڻ (کنڊ) هجڻ سبب کائڻ کان لهرائين ٿا. جڏهن ته ان بابت منجهن خام خيالي هجي ٿي جو ڪنهن ٻئي ميوي جي ڀيٽ ۾ هندائي ۾ هر گرام جي حساب سان گهٽ کنڊ هجي ٿي. اها ڳالهه، اڪيڊمي آف نيوٽريشن ائنڊ ڊائيٽيٽڪس جي هڪ ماهر ٻڌائي ٿي. سندس چوائي ته، جيڪڏهن هندائي جي هڪ ڪوپ ۾ اٽڪل نو گرام کنڊ ٿئي ٿي ته وچولي سائيز جي ڪيلي ۾ 14 کان 15 گرام هجي ٿي. ان سلسلي ۾ عام ماڻهن ۾ چانهين بابت هڪ ٻي غلطفهمي به هجي ٿي ته ان ۾ مناڻ پد (گلائيسيمڪ انڊيڪس) جيڪو رت جي شگر ليول وڌائيندڙ ٿئي ٿو وڌيڪ هجي ٿي. حقيقت ۾ هندائي ۾ ججهي پاڻيٺ هجڻ سبب منجهس گهٽ مناڻ پد ٿئي ٿو جنهن جو مقصد ٿيو ته ان جو عام طور تي واپرائجندڙ مقدار بلڊشگر جلدي نٿو وڌائي. ان ڪانسواءِ هندائي جا ٻيا به ڪيترائي فائدا آهن جهڙوڪ:

بڪين جي تڪليفن کان بچائي ٿو: جيئن ته منجهس ججهو پوٽيشم ٿئي ٿو ان سبب بڪين مان زهريلن مادن کي صاف يا خارج ڪرڻ ۾ تمام گهڻو مددگار ٿئي، رت مان يوريڪ تيزاب جي گهاتائپ ختم ڪرڻ سان بڪين کي پهچندڙ نقصان ۽ پٿرين جي پيدا ٿيڻ کان بچائي، ججهي پاڻي هجڻ ڪري جالارا پيشاب ڪرائي ٿو جنهن سان بڪين جي صاف ٿيڻ ۾ مدد ٿيندي رهي ٿي. منجهس اينٽي آڪسيڊينٽ هجڻ ڪري بڪين جي به صحت هڪ ڊگهي عرصي تائين سٺي رهي ٿي ته چمڙيءَ تي پيدا ٿيندڙن گهنجن ۽ اهڙن ٻين وقت کان اڳ ظاهر ٿيندڙن پيرسنيءَ جي نشانين کان بچائي ٿو.

گرميءَ جي سٽ: هندائي ۾ نه رڳو توهانجي جسم جي گرمي ته بلڊپريشر گهٽائڻ جي به خاصيت ٿئي ٿي. دنيا جي گرم ملڪن جا ماڻهو عام طور تي گرم ڏينهن ۾ سج جي جهڙپ کان بچڻ کان چانهين کائيندا رهن ٿا. نه رڳو ايترو پر ننڍي کنڊ جي اڪثر شهرن جي چوڪن، چوواٽن ۽ رستن تي هندائا ڪٽي برف ۾ ٺاري وڪرو ڪيا وڃن ٿا. چاڪاڻ ته منجهس جهججهي پاڻي هجڻ سبب واڌو پاڻي پگهر جي صورت ۾ نيڪال ڪري جسم کي ٺاريندو گرمي کان بچائيندو رهي ٿو.

هاءِ بلڊپريشر: جيئن ته هندائي ۾ پوٽيشيم ۽ ميگنيشم سٺي مقدار ۾ موجود ٿئي ٿي ان سبب بلڊپريشر گهٽائڻ ۾ گهڻو ڪارائتو ثابت ٿئي ٿو. پوٽيشيم کي

رت نليون موڪيندڙ يا وئسوڊائليٽر (vasodilator) سمجهيو وڃي ٿو يعني تہ، رت نلين ۽ شريانن جو دٻاءُ گهٽائيندڙ هجڻ سبب رت جي وهڪري کي متحرڪ ڪندڙ ۽ دل ۽ رت نلين تان دٻاءُ گهٽائيندڙ ثابت ٿئي ٿو. هن قسم جي ميوي ۾ ڪيريٽينوائڊ (carotenoids) هجڻ سبب اهو شريانن ۽ نسن جي سختي گهٽائي رت جي دٻاءَ، رت جي دڳ پيدا ٿيڻ، فالج، هرٽ اٽيڪ ۽ اٿيرواسڪيلريوسس (atherosclerosis) جي امڪان کي گهٽائي ٿو.

ڪينسر کان بچائي ٿو: چانهين ڪجهہ عرصي کان عام ماڻهن ۾ ان سبب بہ گهڻي مقبول ٿي رهي آهي جو منجهس لائڪوپين مادو سٺي مقدار ۾ موجود ٿئي ٿو جنهن لاءِ چيو وڃي ٿو تہ ڪينسر کان بچائي ٿو. وقت گذرڻ سان گڏ هاڻ اها بہ پڪ ٿيندي وڃي ٿي تہ لائيڪوپين پراسٽيٽ، ڇاتين، آنڊي، ڦڦڙ، اينڊوميٽريم جي ڪينسر کان بچائي ٿو. تلهي ليکي، چيو وڃي ٿو تہ، هنداڻو ڪينسر کان وڏيءَ حد تائين بچائيندڙ ثابت ٿئي ٿو.

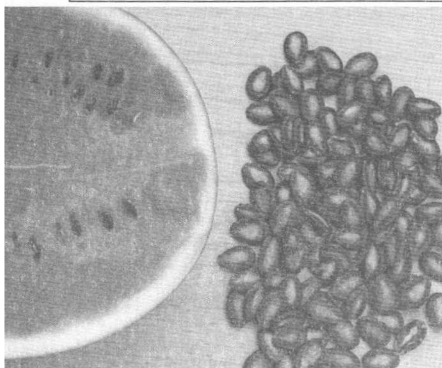
ذيابيطس: ذيابيطس وارن فردن کي هڪ اهڙي کاڌي جي ضرورت ٿئي ٿي جيڪو گهٽ توانائي ۽ گهٽ کنڊ مهيا ڪندڙ هجي. اهڙن فردن لاءِ چانهين هڪ سٺو وکر ٿي سگهي ٿو. ڇاڪاڻ تہ، مناڻ سان ڀرپور هوندي بہ ان جي هڪ تلهي قار رڳو ڪجهہ ڪئلريون ڏئي ٿي ڇاڪاڻ تہ انجي جملي وزن جو 99 سيڪڙو پاڻي ۽ تاندورو ٿئي ٿو. جڏهن تہ منجهس موجود مختلف قسمن جون وٽامنون ۽ معدنيات جهڙوڪ: پوٽيشيم ۽ ميگنيشيم، انسولن کي جسم ۾ صحيح ڪم ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿيون جنهن سان رت ۾ شگر جي ليول گهٽجي وڃي ٿي. هنداڻي ۾ هڪ اهڙو ٻيو مرڪب وکر ارجنائين (arginine) ٿئي ٿو جنهن جو، انسولن جو، رت جي شگر تي تمام موثر اثر پوي ٿو. ذيابيطس ۾ مبتلا فرد چانهين تہ هنداڻي جي ڪل جو ٻوڙ، سلاد، اسٽيڪ وغيره استعمال ڪري سگهن ٿا جنهن ۾ اجان بہ گهٽ شگر ٿئي ٿي.

دل: هنداڻي ۾ جيئن تہ لائيڪوپين بہ ٿئي ٿي جيڪا هڪ ڪئروٽينوائڊ آهي سا بہ جهجهي مقدار ۾ ۽ ان جو ڪم دل جي ڪم ۾ سڌارو آڻڻ ٿئي ٿو. بيٽاڪئروٽين پنهنجي اينٽي آڪسيڊنٽ جون شاندار خاصيتون رکندڙ ٿئي ٿي جنهن جو واسطو عمر گهٽائڻ ۽ دل کي جوان رکڻ ۽ عمر سان گڏ دل جي وڌندڙن روڳن گهٽائڻ سان ٿئي ٿو. چانهينءَ ۾ موجود تاندورو ۽ انجي گهٽ توانائي سميت وٽامن سي، ڪئروٽينوائڊ ۽ پوٽيشم ڪوليسٽرال گهٽائڻ ۽ دل کي ڪيترين قسمن جي خطرناڪ حالتن جي پيدا ٿيڻ کان بچائين ٿا.

جيڪڏهن چانهين جام کائيندا رهو ٿا تہ اک جي صحت بابت بہ الڪو نہ ڪريو. ڇاڪاڻ تہ منجهس بيٽاڪئروٽين، وٽامن سي، ليوٽن، زيئيزينٿن (zeaxanthin) هجڻ سبب توهانجين اکين جو سٺو بچاءُ ٿيندو رهي ٿو. نہ رڳو ايترو پر اهڙن وکرن هجڻ سبب عمر سان گڏ وڌندڙ نابينائپ ۽ اک جي ابترين سميت پيرسنيءَ

سبب پيدا ٿيندڙن بيمارين جهڙوڪ اکين جو خشڪ ٿيڻ، ڏسڻ‌ جي تنت (optic nerve) ۽ ڪاري پاڻيءَ کان بہ بچاءُ ٿيندو رهي ٿو. ارجنائين جي موجودگيءَ سبب مرداني طاقت ۾ واڌارو ٿئي ٿو ۽ ڪجهہ ڦارن کائڻ سان زندگيءَ ۾ اهڙي چستي محسوس ڪري سگهجي ٿي. لائيڪوپين تباهہ ٿيل ماس يا ٽشوئن جي ٺاهہ ٺوهہ ڪرڻ ۾ بہ اثرائتو ٿئي ٿو.

هنداڻي جا ٻج کائي تہ ڏسو!



هنداڻو جيترو مقبول سمجهيو وڃي اوتريون ان سان دلچسپ ڳالهيون بہ منسوب ڪيون وڃن ٿيون تہ ان جا اوترائي طبي فائدا بہ ٻڌايا وڃن ٿا. اسان ڪنهن هنداڻي جي مٺي ۽ چشڪيدار ڳر تہ کائيندا آهيون پر منجهس موجود ننڍڙا ٻج اڇلائي ڇڏيندا آهيون جو انهن جي صحت جي فائدن کان اڻڄاڻ هوندا آهيون. جڏهن تہ، عام طور تي مردن جي پيٽ ۾ عورتون اهي شوق سان کائين ٿيون. هنداڻي جا ٻج انتهائي ڪارائتا، صحت بخش ۽ ڪيترين غذائي وڪرن سان مالامال ٿين ٿا. جن ۾ فيٽي تيزاب، ڪيترين اهم پروٽينن ۽ معدنايت موجود ٿئي ٿي. وٽامن بي جهڙوڪ: ٿيامين، نياسن، فوليٽ ۽ ميگنيشم، پوٽيشيم، مئنگنيز، فولاد، زنڪ، فاسفورس ۽ ٽامي سان بہ ٽمٽار ٿين ٿا. شايد تہ توهانکي اها ڳالهہ ٻڌي بہ عجب لڳي تہ ڄاهين جا ٻج ڪئلورين حاصل ڪرڻ جو بہ هڪ سستو، سٺو ۽ زبردست ذريعو ٿين ٿا. ڄاڪاڻ تہ، هنداڻي جي 100 گرامن ٻجن ۾ اٽڪل 600 گرام ڪيلريون ٿين ٿيون.

امريڪا جي ڊپارٽمنينٽ آف اگريڪلچر، هنداڻي جي ٻجن جا ڪيترائي غذائي فائدا ٻڌايا آهن جن مان ڪن جو هت ذڪر ڪجي ٿو:

ٻج پروٽينن سان ڀرپور ٿين ٿا: هڪ ڪوپ سڪل ٻجن ۾ پروٽين جا 30.6 گرام ٿين ٿا. جن ۾ ڪيترا امينوتيزاب ٿين ٿا ۽ انهن ۾ هڪڙو اهم آرگينائين نالي سڏجي ٿو، جن جا جسم لاءِ ڪيترائي فائدا ٿين ٿا جهڙوڪ: اهي بلڊپريشر کي روان دوان رکن ٿا تہ ڪوروني هرٽ ڊزيز (دل کي آڪسيجن ڀريل رت پهچائيندڙ شريانن ۾ سٽيي مادي سبب پيدا ٿيندڙ دڳ) کان بہ فائدو ڏين ٿا. ان ڪانسواءِ هنداڻي جي ٻجن ۾ ٻيون پروٽين ٽرائيپوٽوفان، گلوٽامڪ ائسڊ ۽ لائسين ٿين ٿيون.

بي وٽامنون: د اميريڪن ڪينسر سوسائٽي مطابق هنداڻي جا ٻج وٽامن بيءَ جي

ڪيترن قسمن سان ڀرپور ين ٿا جيڪي نہ رڳو کاڌي کي توانائيءَ ۾ تبديل ڪرڻ لاءِ ضروري ٿين ٿيون تہ جسم جي روزاني ڪم ڪار ڪرائڻ لاءِ بہ اهم سمجهيون وڃن ٿا. وٽامن بيءَ ۾ بہ وڌ ۾ وڌ نياسن ٿئي ٿي جيڪا اعصابي يا تنتي سرشتي، هاضمي جي سرشتي سميت چمڙيءَ جي صحت لاءِ ضروري ٿئي ٿي. ان ڪانسواءِ منجهس وٽامن بيءَ جي ٽوليءَ جون ٻيون وٽامنون فولئٽ، ٿيامن، رائبوفلاون، وٽامن بي6، ۽ پينٽوٿينڪ ائسڊ ٿين ٿيون.

معدنيات: جيتوڻيڪ هندائي جا ٻج ڪيتريءَ معدنيات سان مالامال ٿين ٿا پر انهن ۾ سڀ کان وڌيڪ ميگنيشم ٿئي ٿي. اميريڪا جي نئشنل انسٽيٽيوٽ آف هيلٿ مطابق ميگنيشم نہ رڳو بلڊپريشر کي روان دوان رکي ٿي تہ ڪاربوهئڊريٽس جي ميٽابولزم بہ ڪرائيندي رهي ٿي تہ ان جو رت جي ڪنڊ تي بہ ڪارائتو اثر پيدا ٿئي ٿو. ان ڪانسواءِ هندائي جي ٻجن ۾ ٻي اهم معدنيات فاسفورس، فولاد، پوٽيشم، سوڊيم، ٽامون، مينگنيز ۽ جست ٿئي ٿو.

سٿپ: هندائي جي ٻجن جي هڪ دلچسپ ڳالهہ منجهن موجود سٿپ جو مقدار آهي. هڪ ڪوپ جيتري سڪل ٻجن ۾ سٿپ جا 51 گرام ٿين ٿا ۽ انهن مان 51 سيڪڙو سئچوريٽڊ سٿپ ٿئي ٿو. ان ڪانسواءِ منجهس مونوسئچوريڊ، پالي اِنسئچوريٽيڊ ۽ اوميگا 6 تيزاب بہ ٿين ٿا. امريڪن هرٽ ائسوسيئيشن مطابق مونو ۽ پالي سئچوريٽيڊ سٿپ رت جو ڪوليسٽرال تہ اوميگا 6 فئٽي تيزاب هاءِ بلڊپريشر گهٽائڻ ۾ مدد ڪن ٿا. هندائي جي ٻجن جو تيل وارن ۽ چمڙيءَ لاءِ بهترين سمجهيو وڃي ٿو.

هندائي جي کل (Watermelon Rind) ڇو نہ ڪائجي؟

عام طور تي اسان ڪيترن ميون ۽ سبزين جا ڪيترا اهڙا حصا جيڪي اسانجي خيال موجب بيڪار هوندا آهن لاهي، ڪرڙي يا ڇلهي ڦٽي ڪري ڇڏيندا آهيون. جيڪا هڪ خراب ڳالهہ سمجهي ويندي آهي جو ائين ڪرڻ سان اسان انهن شين ۾ موجود، ڪيترن صحت بخش فائدن کان محروم ٿي ويندا آهيون. مثال طور: اسان مان ڪيترا موسمبي ۽ ڪينوءَ وغيره جي کل لاهڻ ڪانپوءِ ان جا سنها سفيد تاندورا لاهي ڦٽي ڪري پوءِ ان جي ڳر ڪائيندا آهيون جڏهن تہ تاندورن لاءِ سمجهيو وڃي ٿو تہ اهي فلَيوينوائڊس (flavonoids) سان مالامال ٿين ٿا. اهڙو ٻيو ميوو ڪيوي (kiwi) آهي

جنهن جي ٻاهرين ناسي کل ۾ ڳر جي پيٽ ۾ ٽيڻ تي وڌيڪ تاندورو ٿئي ٿو. تاندوري کائڻ سان پيٽ ۽ آنڊي جا ڪيترا مسئلا ختم ٿي سگهن ٿا ته آنڊن کي ڪم ڪرڻ ۾ به هٿي ملي ٿي. ساڳي طرح سان ڪيترن گهرن ۾ ڪريلي کي ڇلهڻ کانپوءِ ان جون کلون سڪائي پچائي استعمال ڪيون وڃن ٿيون ۽ کائڻ ۾ مزيدار ٿين ٿيون.
عام طور تي هنداڻي جي ڦار تيسيتائين ڪاڏي وڃي ٿي جيسيتائين ان جي ڳاڙهي يا گلابي ڳر موجود هجي ٿي. ان کانپوءِ باقي کل اڇلائي ڇڏيندا آهيون. جڏهن ته هنداڻي جي کل (rind) ۾ ڪيترائي غذائي جزا موجود ٿين ٿا ۽ انهن جا صحت لاءِ اڪيچار فائدا ٿين ٿا. هنداڻي جي کل ۾ موجود هڪ اهڙو مادو سٽرولائين (citrulline) نالي سڃي ٿو جيڪو اصل ۾ امينو تيزاب آهي ۽ ان جا صحت تي ڪيترائي فائديمند اثر ٿين ٿا. هنداڻي جي کل وٽامن سي، بيٽاڪيروٽين (beta carotenes) ۽ لائڪوپين (lycopene) سان به مالامال ٿئي ٿي ته ڪجهه مقدار ۾ وٽامن اي (A)، ٿيامين (thiamine)، رائبوفلاون (riboflavin)، نياسن (niacin)، وٽامن بي6، ڪيلشم، فولاد، ميگنيشم، فاسفورس، پوٽيشم سميت زنڪ جو به ٿاهوڪو مقدار موجود ٿئي ٿو.
ساڳي وقت اها به ڄاڻ پيئي آهي ته جنهن هنداڻي جي ڳر ۽ کل جيتري پيلي هوندي ته اهو غذائي لحاظ کان اوترو مالامال ۽ صحت بخش هوندو. تنهنڪري جيڪڏهن توهان لاءِ ڪنهن پيليءَ ڳر وارو هنداڻو خريد ڪري سگهڻ ممڪن نه ٿي سگهي ٿو ته ڄڻ توهان هڪ اهڙو هنداڻو خريد ڪرڻ ۾ ڪامياب ويندا جنهن ۾ وڌ ۾ وڌ غذائي جزا، وٽامنون هجڻ سبب توهان جا پئسا سجايا ثابت ٿيندا.
حقيقت ۾ ڪنهن به هنداڻي جي 95 سيڪڙو غذائي طاقت ان جي کل ۾ موجود ٿئي ٿي. 'جنرل آف د سائنس آف فوڊ اينڊ ايگريڪلچر' مطابق هنداڻي ۾ موجود سٽرولائين نه رڳو ڇڙواڳ عنصرن يا فري ريڊيڪلن جي نقصان کان بچائين ٿا ته اسانجي اميون سرشتي يا جسم جي قدرتي بچاءَ سرشتي (immune) کي به سگهارو ڪن ٿا. سائنسدانن مطابق هنداڻي جي کل واريءَ ڳر کائڻ جا هيٺيان فائدا ٿين ٿا:
کل جي ڳر بڪين جون پٿريون ٽوڙي ختم ڪري ٿي: هنداڻي جي کل ۾ موجود پوٽيشم جهڙو وکر بڪين جي صحت قائم رکڻ لاءِ ضروري ٿئي ٿو جنهن رستي پيشاب ۾ موجود تيزاب جي مقدار کي برقرار ۽ قائم رکي ٿو. ان کانسواءِ هنداڻي جي کل ۾ موجود پاڻيءَ جو مقدار بڪين ۾ موجود پٿرين کي خارج ڪرڻ ۾ مدد ڪرڻ سبب بڪين جي علاج ۽ بچاءَ لاءِ بهترين سمجهيو وڃي ٿو.
کل ۾ موجود سٽرولائين وزن گهٽائي ٿي ته منجهس موجود تاندورو کائڻ سان توهانکي هڪ ڊگهي وقت تائين پيٽ ڀريل هجڻ جو احساس ڏياري ٿي. ڪيترين اپياسن مان ظاهر ٿيو آهي ته جيڪي فرد قدرتي سٽريولائين کائين ٿا اهي نه کائيندڙن جي پيٽ ۾ 30 سيڪڙو وڌيڪ چربي ڳارين ٿا.
هنداڻي جي کل ۾ موجود لائيڪوپين سنڌن جي سوڄ سبب پيدا ٿيندڙ سوزش کي گهٽائڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي، جڏهن ته فوليٽ دل جي دوري ۽ آنڊي جي ڪينسر جي

خطري کي گھٽائي سگھي ٿي. جيئن ته هنداڻي جي کل بيٽاڪيروٽين حاصل ڪرڻ جو هڪ سٺو ذريعو ٿئي ٿي ان سبب اها اکين جي صحت لاءِ به سٺي سمجهي وڃي ٿي. جيئن ته کل کائڻ سان اها رت جي گردشي سرشتي کي بهتر ڪري ڇڏي ٿي ان سبب ان جي رس پيئڻ سان مرداني طاقت ۽ پراسٽيٽ غدود جي صحت به بهتر ڪري ٿي.
هنداڻي جي کل ۾ جسم کي تر رکڻ ۽ پيشاب جاري ڪرائڻ جون خاصيتون هجڻ سبب پيشاب نليءَ جي بيمارين جي علاج لاءِ زبردست اثرائتي سمجهي وڃي ٿي.
تنهنڪري، ماهرن مطابق، جڏهن به پيشاب نليءَ جي بيماري هجڻ جي ڪا پهرين نشاني ظاهر ٿئي ته هنداڻي جي کل جي رس پيئڻ شروع ڪرڻ نه وسارجي
اهڙيون حامله عورتون جنکي اگاڙي يا چار اوڳرائي ٿي پوي ٿي يا ڪا به اهڙي سوج جيڪا حمل سان لاڳاپيل سمجهي وڃي ٿي ته اها هنداڻي جي کل جي رس پيئڻ سان ختم ٿي وڃي ٿي. جڏهن ته کل ۾ موجود قدرتي ڪنڊون پيئڻ سان اُڊيڙن جي به تڪليف ختم ٿي وڃي ٿي.
بلڊپريشر کي روان دوان رکي ٿي: کل ۾ جهجهو پاڻي هجڻ سبب هاءِ بلڊپريشر گھٽائڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي. پر جي توهان لو بلڊ پريشر سبب پريشان رهندڙ آهيو ته کل جي پاڻي پيئڻ سان اهو نه رڳو توهانجي بلڊپريشر کي قائم رکڻ ۾ مدد ڪندو ته عام رواجي به ڪري ڇڏيندو.
قدرتي طور تي هنداڻي ۾ موجود هر قسم جو وکر نه رڳو توهانجي صحت لاءِ فائديمند ثابت ٿي سگھي ٿو ته توهانجي ڪيسي جو بار به گھٽائي سگھي ٿو. ان لحاظ کان جيڪڏهن چاهيو ته چانهيڻ جي کل مان آچار به ناهي سگھو ٿا جو بناوت ۾ اها ڪيري جهڙي ٿئي ٿي.
ماهر ان خيال جا آهن ته هنداڻي جي موسم ۾ ڪوشش ڪري هنداڻي جو مڪمل فائدو حاصل ڪجي يعني ان جو هر حصو کائجي ته جيئن ان جي مختلف حصن ۾ لڪل صحت جا مڪمل فائدا حاصل ڪري سگھجن جنهن ۾ هنداڻي جي ڳر، کل ۽ ان جا ٻج اچي وڃن ٿا.
جيسيتائين کل جي ڳر جو واسطو آهي ته ان سلسلي ۾ ماهرن جي صلاح آهي ته جيڪڏهن توهانکي ان جو سواد ان سبب پسند ناهي جو اها ڳاڙهيءَ يا گلابي ڳر جهڙي چسڪيدار يا مزيدار ناهي ته منجهس ٿوري کنڊ ملائي استعمال ڪري ڏسو يا جيڪڏهن چاهيو ته ٻين ميون سان ملائي ان جو شربت ناهي پنهنجيءَ صحت لاءِ بيشمار غذائي جزا حاصل ڪري سگھو ٿا. هنداڻي جي کل مان جام، جيلي، سلاد، چٽڻي به ناهي سگھو ٿا.
ان ڳالهه کان به خبردار ڪيو ويندو آهي ته هنداڻي جي کل جو بلڪل ٻاهريون سائو حصو کائڻ نه گھرجي نه ته پيٽ ۾ سور ڪري وجهندو. وڌيڪ اها به صلاح ڏني ويندي آهي ته هنداڻي جي ٻاهرين سائي حصي کائڻ کان ان سبب پرهيز ڪرڻ گھرجي جو ان تي جيتمار دوائن سميت ڪيترن جانورن جي جسم جو غليظ مادو

بہ موجود ٿي سگهي ٿو. ٿنهنڪري، ٿلهي ليکي ڪنهن بہ قسم جي ميوي ڪائڻ کان اڳ ۾ ان کي وهندڙ پاڻيءَ ۾ چڱيءَ طرح سان ڌوئي صاف ڪري کائڻ گهرجي.

ناريل جو پاڻي (Coconut water)



جيڪڏهن ميون جي پاڻين ۾ ڪنهن ميوي جي پاڻيءَ کي لاجواب سمجهيو وڃي ٿو تہ اهو ناريل جو پاڻي (ڏاڀ) آهي. بدقسمتيءَ سان توهان جيڪڏهن ڪنهن ٻيٽ تي ڦٽڪي وڃو ۽ اتي ناريل موجود هجي تہ اهو نہ رڳو توهانجي زندگي بچائي سگهي ٿو تہ ناريل جي پاڻيءَ، جنهن ۾ ڪيترائي اهم غذائي جزا موجود ٿين ٿا توهانجي جسم جو عجب جي حد تائين بهترين طرح سان بچاءُ بہ ڪندو رهندو. ناريل جي ٻاهرين سخت ڪول اندران منجهس پتي يا ميوي ۾ موجود پاڻي نہ رڳو خالص، پيئڻ جوڳو تہ ڪيترن هنڌن تان سولائي سان حاصل بہ ڪري سگهجي ٿو. جيڪو عام پاڻيءَ جي ڀيٽ ۾ گهڻو سوادي ٿئي ٿو تہ منجهس صحت لاءِ ڪيتريون خاصيتون بہ موجود ٿين ٿيون جهڙوڪ:

وزن گهٽائڻ ۾ مدد ڪريٿو: جيترو سوادي ٿئي ٿو اوترو منجهس انتهائي گهٽ سٽيپ ٿئي ٿو جنهن جومطلب ٿيو تہ توهان جيتري مقدار ۾ چاهيو پي سگهو ٿا. منجهس اها بہ خاصيت ٿئي ٿي تہ عام پاڻيءَ جي ڀيٽ ۾ ان سبب پيٽ ڀريل هجڻ جو احساس ڏياري ٿو جو ڪيتريءَ معدنيات سان ٽمٽار ٿئي ٿو.

چمڙيءَ جي صحت سڌاري ٿو: چمڙيءَ جي صحت سڌارڻ لاءِ لاجواب ٿئي ٿو خاص طور تي جڏهن اهڙي چمڙي موهيڙن ۽ داغن سبب خراب ٿي ويئي هجي. عام طور تي بازار ۾ بہ ان مقصد لاءِ اهڙيون ڪيتريون شيون موجود ٿين ٿيون جن ۾ ناريل جو ستُ پيل هوندو آهي. جيڪڏهن چاهجي تہ منهن جي چمڙيءَ جي چمڪ ۽ سونهن وڌائڻ لاءِ ناريل جو پاڻي هٿي سگهجي ٿو نہ تہ پيئڻ سان بہ پنهنجو اثر ڏيکاري ٿو جو منجهس ايتري طاقت ٿئي ٿي تہ منهن جي واڌو سٽيپ کي ختم ڪري ڇڏيٿو.

مڌ جا خمار ختم ڪريٿو: جڏهن گهڻو پي وڃجي ۽ ٻئي صبح تي مڌ جا خمار ٿي پون تہ ناريل جي پاڻي پيئڻ سان نہ رڳو خمار ختم ٿي وڃن ٿا تہ پيشاب ۽ الٽيءَ رستي ضايع ٿي ويلن اهم اليڪٽرولائيٽن جي ڪوٽ پوري ڪري معدي کي سنوت ۾ آڻي ٿو.

هاضمي جي سرشتي جي مدد ڪريٿو: ورلي جڏهن توهان ڪن کاڌن کي هضم ڪرڻ ۾ تڪليف محسوس ڪريو ٿا تہ اهڙين حالتن ۾ ناريل جو پاڻي پيئڻ

سان بهتر محسوس ڪريو ٿا. جو نہ رڳو بدهاضمو ختم ڪري ٿو تہ چار اوڳرائي يا اڳاريءَ کي بہ درست ڪري ٿو.

جسم کي تر رکڻ جي خاصيت وڌائي ٿو: جسم کي تر رکڻ جي لحاظ کان ناريل جي پيٽ ۾ ڪنهن بہ قسم جي ٻي پاٽيٽ (پوءِ چاهي اها اسپورٽس ڊرنڪ هجي يا انرجي ڊرنڪ) مٿ تي نٿي سگهي. انهن جي پيٽ ۾ ناريل جي پاڻيءَ ۾ في گلاس جي حساب سان، پوٽيشم جو مقدار ٻيڻو (294 م.گ) تہ ڪنڊ جو پنجوڻ (5 م.گ) تي گهٽ ٿئي ٿو. جڏهن تہ سوڊيم رڳو 25 م.گ هجي ٿي جيڪا اسپورٽس ڊرنڪ جي 41 م.گ جي پيٽ ۾ گهٽ هجي ٿي.

بلڊپريشر تي ضابطو رکي ٿو: جيڪڏهن ڪنهن ڪاڏي ۾ اليڪٽرولائيٽ غيرمتناسب طريقي سان موجود هجن تہ بلڊپريشر وڌائڻ جو ڪارڻ بنجن ٿا. جڏهن تہ ناريل جي پاڻيءَ ۾ انهن جو متوازن مقدار موجود هجي ٿو جنهن سبب جسم جي بلڊپريشر تي قدرتي طور تي بهترين طريقي سان ضابطو رکندڙ ٿئي ٿو.

غذائي جزن جو ڀنڊار ٿئي ٿو: جيڪڏهن ڪو پاڻي غذائي جزن سان مالامال ٿئي ٿو تہ اهو ناريل جو پاڻي آهي. مٿي جن اليڪٽرولائيٽن جو ذڪر ڪري آيا آهيون انهن ۾ ڪيلشم، ميگنيشم، فاسفورس، پوٽيشم ۽ سوڊيم ٿين ٿا ۽ اهي سڀ جسم لاءِ انتهائي ضروري ٿين ٿا ۽ انهن فردن لاءِ بہ بهترين سمجهيا وڃن ٿا جيڪي ننڍي وڏين تڪليفن ۾ مبتلا ٿين ٿا.

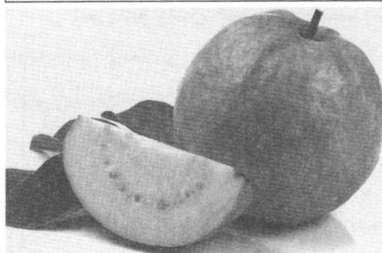
انساني رت سان ميل ڪائيندڙ ٿئي ٿو: ناريل جي پاڻي پنهنجي لاجواب سواد ۽ منجهس صحت لاءِ موجود اعليٰ خاصيتن ڪارڻ مقبول عام ناهي پر هي قدرتي مشروب هنگامي حالتن ۾ استعمال ڪري ڪنهن فرد جي جسم کي تر ڪرڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو تہ دنيا جي غريب ملڪن ۾ خاص طور تي زندگي بچائيندڙ ٿئي ٿو.

ناريل جو پاڻي ڪيتري وزن ۾ استعمال ڪرڻ گهرجي؟

اميريڪا جي ميو ڪلينڪ جي ماهرن مطابق گهٽي مقدار ۾ استعمال ڪرڻ جي حالت ۾ اهڙي فرد کي چست زندگي گذارڻ گهرجي. ڇو تہ ان جي هر اٺن ۾ 45 کان 60 ڪيلربون ٿين ٿيون. جيتوڻيڪ ان صلاح تي عمل ڪرڻ بهتر ٿئي ٿو جڏهن تہ ان جي استعمال لاءِ ڪي سخت اصول بہ ناهن.

ناريل جي پاڻيءَ جي هڪ ٻي خاصيت هيءَ بہ آهي تہ اهو نہ رڳو نجي مشروب طور تہ ڪنهن ٻيءَ پاٽيٽ سان بہ ملائي پي سگهجي ٿو. جيڪڏهن توهان ناريل جي پاڻيءَ پيئڻ جو شوق ٿئي تہ ڪنهن ڪچي ۽ سائي داڻي جي چونڊ ڪريو پر نہ ڪي ڪنهن پڪي جي جنهن جو ٻاهريون ڪول ناسي هجي. ڇو تہ ڪو ناريل جيترو وڌيڪ رسيل هوندو اوترو منجهس پاڻي بہ گهٽ هوندو. ان جي تپاسڻ جو هڪ سولو طريقو هي آهي تہ اهڙي ڪنهن ناريل کي لوڏي ڏسجي تہ منجهس ڪيترو پاڻي موجود آهي.

زيتون (Guava) جا فائدا



زيتون، دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ٿئي ٿو. سوادي هجڻ ڪري شوق سان کاڌو وڃي ٿو. منجهس ڪيترين وٽامنن ۽ معدنيات هجڻ سبب گهڻين بيمارين جي علاج لاءِ به اڪثير سمجهيو وڃي ٿو. ڪل ۾ ڪيترن رنگن وارو؛ سائو، پيلو، ڳاڙهو ته اندران ڪريم جهڙو سفيد يا گلابي به ٿئي ٿو.

زيتون وزن وڌائي ۽ گهٽائي ٿو: ڪيترين خاصيتن سبب زيتون ڏينهون ڏينهن مقبول ٿي رهيو آهي. جيڪڏهن توهان پنهنجو وزن گهٽائڻ چاهيو ٿا ته پوءِ توهانکي زيتون کان پري رهڻ نه گهرجي. جو زيتون پنهنجي نندڙي قدبت هوندي به توهانجي بک جون ضرورتون پوريون ڪري سگهي ٿو. منجهس ڪئلريون ۽ نشاستو گهٽ مقدار ۾ ته ڪولسٽيرال نٿو ٿئي. جيڪڏهن ٻين ميون سان ڀيٽجيس ته منجهس کنڊ به گهٽ هجي ٿي. ان ڪانسواءِ منجهس وٽامنن، پروٽينن، ڦوڪ، تاندوري ۽ معدنايت جو به چڱو ڀنڊار موجود ٿئي ٿو. جڏهن ته اهي سنهڙا فرد جيڪي پنهنجو وزن وڌائڻ چاهيندا هجن تن لاءِ به ڪارائتو ٿئي ٿو جو جسم ۾ غذائي جزن کي جسم ۾ بهترين طريقي سان جذب ڪريٿو ته منجهس موجود واڌو غذائي جزا ميٽابولزم کي به درست طريقي سان هلائين ٿا.

بلڊپريشر ۽ ذيابيطس: زيتون، جيئن ته هائيپوگلائيسيمڪ (گهٽ کنڊ وارو) ۽ تاندوري ۾ ججهو هجي ٿو ان سبب بلڊپريشر گهٽائڻ ۾ مدد ڪريٿو. غذائي تاندورو، رت جي پاڻيٺي خاصيت برقرار رکي ۽ ان کي گهاٽي ٿيڻ کان بچائي ٿو هوند. انهن سبب بلڊپريشر بدتر ٿي سگهي ٿو. عام طور تي اهڙا کاڌا جن ۾ تاندورو يا ڦوڳ نٿو ٿئي (جهڙوڪ: چانڻ بنا اٽو) تن جي استعمال سان بلڊپريشر ان ڪري وڌي وڃي ٿو جو اهي سٽت ئي کنڊ ۾ تبديل ٿي وڃن ٿا. ان لحاظ کان زيتون ذيابيطس ٿيڻ کان بچائي ٿو. جيئن ته منجهس موجود تاندورو جسم ۾ کنڊ جي جذب ٿيڻ کي ضابطي ۾ رکي ٿو ان سبب جسم ۾ انسولن ۽ گلوڪوس ٻنهي جي وڌڻ ۽ گهٽجڻ جي خطري کي ضابطي ۾ رکي ٿو.

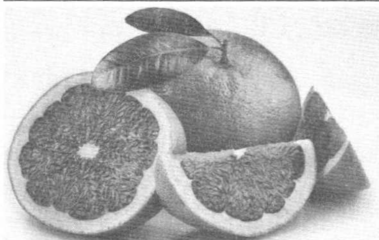
دستن، سوريءَ ۽ آنڊي جي سوزش: ڪچي زيتون ۽ زيتون جي پنن ۾ اسٽريجنٽ (جسم جي ٽشوئن کي ڪوئيندڙ) وکر جام هجڻ سبب اهو ڪاڪوس کي نرم ڪرڻ ۽ دستن ۽ آنڊن جي سوزش کي گهٽائيندڙ ٿئي ٿو. منجهس زبردست ڪارائي (alkaline) خاصيت هجڻ سبب روڳ ماريندڙ، آنڊي مان واڌو لعاب نيڪال ڪندڙ ۽ جيوڙن جي واڌ کي ٻنجيندڙ ٿئي ٿو. عام طور تي زيتون ۾ وٽامن سي، ڪئروٽينوائڊ

۽ پوٽيشم بہ جام ٿئي ٿي جيڪي هاضمي جي سرشتي کي بهتر ڪندڙ ٿين ٿيون.
ٿائرائيڊ: زيتون ۾ ٽامون جام ٿئي ٿو جيڪو ٿائرائيڊ غدود جي ڪيميائي عملن يا ميٽابوليزم کي روان دوان رکڻ لاءِ هڪ تمام سنو وکر ٿئي ٿو. جيئن تہ ٿائرائيڊ غدود جو ڪم اهم هارمونن ۽ عضون جي سرشتن کي هلائڻ ٿئي ٿو ان سبب اهي جسم ۾ هڪ صحتمند توازن برقرار رکڻ ۾ مدد ڪن ٿا.
دماغي صحت لاءِ مفيد ٿئي ٿو: زيتون ۾ وٽامن بي3 ۽ وٽامن بي6 جو ججهو مقدار هجڻ سبب اهي ٻئي وٽامنون دماغ جي صحت لاءِ فائديمند ٿين ٿيون. عام طور تي وٽامن بي3 کي نياسن (niacin) جي نالي سان بہ سڏجي ٿو جيڪا رت جي وهڪ کي روان دوان رکڻ ۾ مددگار ٿئي ٿي تہ ادراڪي ڪمن کي بہ متحرڪ ڪري ٿي، جڏهن تہ وٽامن بي6 عام طور تي تنتن يا اعصابن جي ڪم جي محافظ ٿئي ٿي.
اِسڪوري جي علاج لاءِ ڪارائتو ٿئي ٿو: زيتون نہ رڳو وٽامن سي حاصل ڪرڻ جو هڪ بهترين ذريعو تہ منجهس موسمبي جي پيٽ ۾ ڇئوڻ تي وڏيڪ وٽامن سي بہ موجود ٿئي ٿي جنهن سبب ان کي وٽامن سي حاصل ڪرڻ جو بهترين ذريعو سمجهيو وڃي ٿو. زيتون ۾ ايتري گهٽي وٽامن سِي هجڻ سبب مهارن جي سوج ۽ رتهير يا رت وهڻ جي بيماريءَ کان بچاءُ ٿئي ٿو جيڪا وٽامن سيءَ جي کوٽ سبب پيدا ٿئي ٿي.
قبض ڪشا ٿئي ٿو: زيتون جا ٻج پوءِ چاهي اهي سڄا کائجن يا چباڙي ڇڏجن بهترين قبض ڪشا ٿين ٿا. ان ڪانسواءِ منجهس غذائي تاندورو هجڻ سبب قبضي جو بهترين علاج سمجهيو وڃي ٿو. زيتون جو ٻج ۽ تاندورو آندن ۽ غلاظتي نيڪال سرشتي کي صاف ڪندو رهي ٿو تہ جسم کي پاڻي سان تر رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو جنهن سبب پيٽان ويهڻ ۾ وڏيءَ حد تائين مددگار ٿئي ٿو. جيڪڏهن زيتون لاڳيتو کائبو رهجي تہ هاضمي جي سرشتي لاءِ ڪارائتو ٿئي ٿو.
سياٽي ۽ ڪنگهہ ۾ فائديمند ٿئي ٿو: سياٽي ٿيڻ (cold) ۽ ڪنگهہ ۾ زيتون جي رس پيئڻ ۽ تازو کائڻ سان فائدو ٿئي ٿو. منجهس ايسٽرنجنٽ خاصيت هجڻ سبب بلغم گهٽائي، ساهہ سرشتي، نڙيءَ ۽ ڦڦڙن جي روڳ کي ختم ڪري ۽ انهن جي جيوڙن کي غيرفعال ڪري ڇڏيتو. زيتون ۾ فولاد ۽ وٽامن سيءَ جي ججهي مقدار هجڻ سبب وائرسي بيمارين جي علاج ۾ فائدو ڏئي ٿو. ساڳي وقت اها بہ صلاح ڏني ويندي آهي تہ، سياٽي يا ڪنگهہ جي حالت ۾ گهٽي پڪل زيتون کائڻ کان پرهيز ڪجي نہ تہ اهڙي حالت بدتر ڪري ڇڏيندو.
نظر لاءِ بهترين ٿئي ٿو: زيتون ۾ وٽامن آي (A) ججهي هجڻ سبب اکين جي صحت لاءِ بہ انتهائي فائديمند ٿئي ٿو. ديد جي متاثر ٿيڻ کان بچائڻ، موتيي پاڻيءَ (cataract) کي گهٽائڻ ۽ ضعيف ٿيندڙ ديد کي سنوارڻ ۾ مدد ڪري ٿو.
ڪينسر کان بچائي ٿو: سائنسدانن مطابق زيتون، نہ رڳو ڪينسر کان تہ ان جي وڳهر کان بہ بچائي ٿو. منجهس لائيڪوپين (lycopene) نالي ائنٽي آڪسيڊنٽ

هجڻ سبب پراسٽيٽ ڪينسر جي خطري کي گهٽائي ۽ ڇاتيءَ جي ڪينسر کي بہ روڪي ٿو. زيتون جي پنن مان حاصل ٿيندڙ تيل بہ هڪ اهڙو وکر ٿئي ٿو جيڪو ڪينسر جي واڌ کي اثرائتي انداز ۾ روڪي سگهي ٿو.

چمڙيءَ جي رونق وڌائي ٿو: جيئن تہ زيتون ۾ چمڙيءَ جي بناوت سڌارڻ جون شاندار خاصيتون ٿين ٿيون ان سبب ان جي ڪائيندي رهڻ سان چمڙي تازي ڏسڻ ۾ اچي ٿي. خاص طور تي تازو زيتون ۽ ان جا پن تہ اسٽرنجنٽ مادي سان ڀرپور هجڻ سبب منجهن چمڙيءَ جي هلڪن ڦلڪن ڦٽن ڇٽائڻ جي خاصيت ٿئي ٿي. جيڪڏهن پنهنجيءَ چمڙيءَ کي زيتون جي ڪڙهلين پنن سان آگهاربو رهجي تہ اهڙي هنڌ جي ڦلهڙي چمڙيءَ جا گهنج ڪڍي ڇڏي ٿو. زيتون کائڻ سان وٽامن اي، بي، سي سميت پوٽيشم بہ حاصل ٿيندي رهي ٿي جنهنکي هڪ بهترين اينٽي آڪسيڊنٽ سمجهيو وڃي ٿو تہ زهريليون غلاظتون خارج ڪندڙ بہ ٿئي ٿو. زيتون جا اهي وکر، چمڙيءَ کي دلڪش بنائڻ، وقت کان اڳ پوڙهي ٿيڻ ۽ گهنجن پوڻ سميت ڪنهن ڦٽ وغيره هجڻ جي حالت ۾ ترت ڇٽائين ٿا.

گريپ فروٽ (Grapefruit) جا حيران ڪندڙ فائدا



گرئپ فروٽ (Grapefruit) سنڌ ۾ جام ٿئي ٿو. جنهنکي وڪڻندڙ عام طور تي گريٽ فروٽ جي نالي سان سڏي ٿو. گرم علائقن ۾ ٿيندڙ هي ميوو سواد ۾ مٺو، کٽو يا تُرش ٿئي ٿو تہ ڪيترن غذائي جزن، تاندوري ۽ ائنٽي آڪسيڊنٽن سان بہ مالامال هجڻ سبب ترش ميون ۾ انتهائي صحت بخش سمجهيو وڃي ٿو. نباتات جي ڪيترن ماهرن جو چوڻ آهي تہ گريپفروٽ ٻن قسمن جي ميون: پيوميلو (pummelo) ۽ مٺيءَ نارنگيءَ جي پيوند مان 18 صديءَ ۾ پيدا ڪيو ويو. ترنج يا ترش ميون جيان هي هڪ وڏي قسم جو ٻيرون (berry) آهي جنهن جي کل ٿلهي، پيلي، عام طور تي رسدار ۽ ٻُردار تيزابي ٿئي ٿي. گريپفروٽ رنگ ۾ سفيد يا پيلي کان گلابي ۽ ڳاڙهو، سواد ۾ تيز تيزابي، ترش کان مٺو بہ ٿي سگهي ٿو. هن ميوي کي ڏسڻ سان وات پاڻي پاڻي ٿي وڃي ٿو. گريپفروٽ جو وڻ ۽ ان جا پن ماحولياتي لحاظ کان بہ اهم سمجهيا وڃن ٿا جو ڪيترن جانورن کي کاڌو، جيئن کي گهر ۽ پکين کي واهيرو مهيا ڪن ٿا. جيڪڏهن توهان گريپفروٽ جي ڪنهن بہ وڻ تي هن ميوي کي پيدا ٿيندي ڏسندو تہ اهو توهانکي ڇڳن جي صورت ۾ نظر ايندو. جيئن تہ اهڙن ڇڳن جو ڍول وڏن پيلن انگورن جيان پسڻ ۾ اچي ٿو ان

سبب هن ميوي تي گريپفروٽ جو نالو پيو آهي.
ڪيترن غذائي جزن، تانذوري ۽ ائنٽي آڪسيڊنٽن سان ڀريل مالامال هجڻ سبب ترش ميون ۾ انتهائي صحت بخش سمجهيو وڃي ٿو. گرئپ فروٽ تي ڪيل تحقيق مان ڄاڻ پيئي آهن تہ منجهس صحت لاءِ ڪيترائي فائدا موجود آهن جن مان ڪن جو هت ذڪر ڪجي ٿو.

انفلوئينزا يا وبائي زڪام ڇڏائي ٿو: نہ رڳو انفلوئينزا مان ڇوٽڪارو ڏياري ٿو تہ جسم ۾ موجود تيزابيت بہ گهٽائي ٿو. گريپفروٽ ۾ ترشائپ هجڻ جو سبب منجهس موجود نارنگِن (naringin) ڪيميائي مادو آهي جيڪو بذات خود هڪ زبردست طاقتور ائنٽي آڪسيڊنٽ آهي. نارنگِن جي موجودگيءَ سبب گريپفروٽ ۾ ائنٽي وائرسي (وائرس خلاف)، ائنٽي بئڪٽيريل (بئڪٽيريا خلاف)، ائنٽي فنگل (ڦنگيءَ خلاف)، سوزش ماريندڙ ۽ ڪينسر ختم ڪندڙ خاصيتون ٿين ٿيون جنهن سبب انساني جسم جي قدرتي بچاءَ سرشتي لاءِ شاندار ۽ انفلوئينزا سميت ٻيون بہ ڪيتريون سنگين تڪليفون ختم ڪندڙ سمجهو وڃي ٿو.

سنڌن جي سور ۽ ڳيڙين لاءِ فائديمند آهي: منجهس ڪُئنين (quinine) هجڻ سبب مليريا سميت سنڌن جي سور، ليوپس (چمڙيءَ جي بيماري)، ۽ رات جو ٽنگن ۾ پوندڙن ڳيڙين لاءِ فائديمند ٿئي ٿو. جيڪڏهن چاهجي تہ ڪنهن بہ گريپفروٽ جي کنهن ڇوتاڙ کي ڇاٽي ان جي گودي مان ڪُئنين حاصل ڪري سگهجي ٿي.

ٿڪ ۽ سائٽائي ختم ڪري ٿو: گريپفروٽ ۽ ليمي جي هڪ جيتري مقدار ۾ رس ملائي پيئڻ سان جسم جي توانائيءَ کي باغ بهار ڪري ڇڏي ٿو. ڇاڪاڻ تہ گريپفروٽ ۾ هڪ ناياب ۽ اهم قسم جو مرڪب نوٽڪاٽون (Nootkatone) موجود ٿئي ٿو جيڪو جسم جي توانائي ۽ ميٽابولزم کي بهتر ڪري ٿو. نتيجي ۾ جسم جي سگهہ ۽ طاقت وڌي وڃڻ سبب ذيابيطس سان گڏ وزن گهٽجڻ جا موقعا وڌي وڃن ٿا.

سٺي ننڊ ڪرائي ٿو: سمهڻ کان اڳ ۾ گريپفروٽ جي رس جو هڪ گلاس پيئجي تہ سٺي ۽ گهري ننڊ اچي وڃي ٿي ۽ بيخوابيءَ پيدا ٿيڻ جا امڪان گهٽجي وڃن ٿا. جنهن جو ڪارڻ هن ميوي ۾ موجود ٽرائپٽوفان (tryptophan) نالي ڪيميائي مادو هجڻ آهي جنهن جو اصل ۾ ڪم ڪاڏي ڪائڻ ڪانپوءِ سائٽائي پيدا ڪرڻ آهي. ڪنهن بہ گريپفروٽ جي رس ۾ هن ڪيميائي مادي جو ايترو مقدار ٿئي ٿو جو اسانکي سڪون سان ننڊ جي ديويءَ جي حوالي ڪري سگهي ٿو.

قبض ڪشا ٿئي ٿو: جيڪڏهن گريپفروٽ جي تازي، گلاس ڪن رس ڪڍي پيئجي تہ قبض ڪشا ثابت ٿئي ٿي. جنهن جو سبب هي آهي تہ هن ميوي جي رس، آنڊن ۽ جسم جي ٻين هاضمي جي عضون کي متحرڪ ڪري هاضمي جي عمل کي تيز ڪري ڇڏي ٿي.

پيشاب جي تڪليفن کي ختم ڪريٿو: جيئن تہ گرئپفروٽ پوٽئشم ۽ وٽامن سيءَ سان ٽمٽار ٿئي ٿو تنهنڪري جڏهن خطرناڪ حد تائين دل، جيري يا بڪين

احتياط: دوائن سان گڏ گريپفروٽ استعمال نه ڪريو

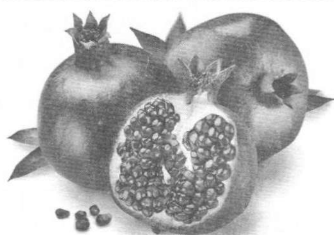
جتي گريپفروٽ جا ايترا گهڻا فائدا ٻڌايا ويا آهن اتي اهو بہ ذهن نشين ڪرڻ ضروري ٿو سمجهيو وڃي تہ توهانکي دوائن سان گڏ گريپفروٽ استعمال نہ ڪرڻ گهرجي. ڇو تہ هن ميوي ۾ ڪي اهڙا ڪيميائي وکر جهڙوڪ نارنگِن ٿين ٿا جيڪي ڪن قسمن جي دوائن سان ملي ردعمل طور اگرا اثر پيدا ڪري جسم جي ڪن عضون کي تباهہ ڪري سگهن ٿا. تنهنڪري جيڪڏهن توهان باقاعدگيءَ سان گريپفروٽ واپرائيندڙ آهيو تہ ڪنهن بہ دوا يا علاج شروع ڪرڻ کان اڳ ۾ پنهنجي ڊاڪٽر سان صلاح ڪريو.

سبب پيشاب جي بندش پيدا ٿئي ٿي تہ ان جو بهترين علاج سمجهيو وڃي ٿو. وڌي ڳالهہ تہ منجهس موجود پوٽئشم رت نليون موڪينديون. بلڊپريشر، دل جي دوري ۽ فالج کي گهٽائيندڙ ثابت ٿئي ٿو. ان ڪانسواءِ پوٽيشم جو واپرائجندڙ چڱو چوکو مقدار دماغ ڏانهن رت جي گردش وڌائڻ سبب ان جي ادراڪي ڪم بهتر ڪري ڇڏي ٿو.

وزن گهٽائڻ ۾ مدد ڪريٿو: جيئن تہ گريپفروٽ تاندوري سان مالامال ٿئي ٿو ان سبب ان جي کائڻ سان پيٽ ڀريل هجڻ جو احساس ٿئي ٿو ۽ حد کان وڌيڪ کائي نٿو سگهجي. انکانسواءِ جيئن تہ منجهس ڪوليسسٽوڪينن (cholescystokinin) جهڙو هاضمي جي رسن کي روان دوان رکندڙ هارمون ٿئي ٿو جيڪو بک مارينڌڙ ٿئي ٿو.

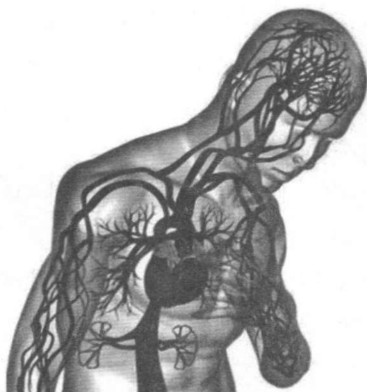
ريح ختم ڪريٿو: جيڪڏهن کاڌي کائڻ کان اڳ ۾ گريپفروٽ جا رڳو 10 کان 20 ڦڙا پي ڇڏجن تہ واڌو گئس خارج ڪري ۽ معدي جي تڪليف ختم ڪري ڇڏي ٿو.

ڏاڙهون (Pomigranate) تہ ڪمال جو ميوو آهي!



دل جو اونو ڪنهنکي نہ ٿو هجي هر ڪو هڪ صحتمند ۽ سگهاري دل وارو هجڻ چاهي ٿو پر جيئن چاهجي ٿو ائين سدائين ڪري سگهڻ سولو نہ ٿو ٿئي. جيتوڻيڪ دل جي روڳن، انهن جي ڪارڻن، خطرن جي هاڃ اڳي جي پيٽ ۾ گهڻن ماڻهن کي ڄاڻ آهي ۽ اهڙن خطرن کي گهٽائڻ لاءِ گهڻا ماڻهو هٿ پير بہ هڻندا رهن ٿا پر تنهن هوندي بہ دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ دل جي بيماري موت جو هڪ وڏو ڪارڻ آهي. اميريڪا لاءِ ٻڌايو وڃي ٿو تہ اتي هر ڇئن مرندڙن مان هڪ نوجوان دل جي روڳ سبب مري وڃي ٿو. دل جي روڳن کان بچڻ ۽ انهن جي اپائن لاءِ سائنسدان علاج جي ڪيترن طريقن ۽ اپائن تي ڪم ڪري رهيا آهن جن مان هڪ ڳالهہ اها بہ مشاهدي هيٺ آئي آهي تہ دل جي روڳن جو علاج رنڌڻي ۾ موجود آهي پر نہ دوائن جي دٻي ۾.

ان سلسلي ۾ هاڻ سائنسدانن اها به صلاح ڏيڻ شروع ڪئي آهي ته هڪ اهڙو شاندار ميوو، دل جي روڳن کان بچائي ۽ شريانن ۾ گڏ ٿيندڙن انهن سٽين تيزابن جي اثر کي ختم ڪري سگهي ٿو جيڪي هرٽ اٽئڪ ۽ فالج ٿيڻ جو هڪ عام سبب بنجن ٿا. اهو ميوو ڏاڙهون آهي.



ڏاڙهون دل جي دوري ۽ فالج کان بچائين ٿا.

شريانون سڏجي ٿو، گردشي سرشتي جي انهن رت نلين کي جيڪي دل کان رت، جسم جي مختلف حصن کي پهچائين ٿيون. انهن جو زندگي کي روان دوان رکڻ لاءِ صحتمند هجڻ تمام ضروري ٿئي ٿو نه ته جسم به صحيح طرح سان ڪم ڪري نه ٿو سگهي. جڏهن ته اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿو ته وقت ۽ عمر گذرڻ سان گڏ انهن جو استر ڪوليسٽرال، سٽي ۽ ٻين مادن سان ڀنججي وڃي. جڏهن شريانن جو اهو استر سڀر يا ٿلهو ٿي وڃي ٿو ته پنهنجي لچڪ گهٽائي سخت ٿيڻ به لڳي ٿو. جنهن سبب شريانون سوڙهيون ٿي وڃن ٿيون ۽ منجهائن رت اڳي جيان ايتري سولائي سان گردش ڪري نه ٿي سگهي جنهنڪري دل کي وڌيڪ سختيءَ سان ڪم ڪري رت کي منجهائن گردش ڪرائڻو پوي ٿو. جيڪڏهن شريانن کي ان حالت ۾ ڇڏي ڏجي ته شريانون مورڳو بند ٿي هرٽ اٽئڪ پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ بنجن ٿيون.

سائنسدانن جي تازن مشاهدن مطابق، شريانن ۾ سٽيي تيزاب ڪري وڌندڙ ٿلهائپ جي اثر کي گهٽائڻ ۾ ڏاڙهون ڪمال جو اثر رکندڙ آهي. ان سلسلي ۾ هيٺ ڏاڙهونءَ جي ڪن طبي فائدن جو ذڪر ڪجي ٿو.

ڏاڙهون کي دنيا ۾ قديم ميون مان هڪ ميوو سمجهيو وڃي ٿو جنهن جو ڪيترين پراچين تهذيبن ۽ مذهبي ڪتابن ۾ به ذڪر ملي ٿو. هي ميوو رنگ جو ڳاڙهو، ٻاهرين کل سخت جنهن ۾ اندر ڪيترائي ڳاڙها داڻا ٿين ٿا جيڪي سنوان سڌا کاڌا ته انهن جي رس به ڪڍي پيتي وڃي ٿي. ڪيتري وقت رکڻ سان به خراب نه ٿو ٿئي ته ريفريجريٽر ۾ ڍڪيل حالت ۾ اٽڪل ڇئن مهينن تائين به رکي سگهجي ٿو. سڀ کان وڏي ڳالهه ته غذائيت سان ڀرپور ٿئي ٿو. دنيا جي ڪيترين تهذيبن ۾ ان کي تندرستيءَ، ويجهه ۽ زندگيءَ جي نشاني سمجهيو وڃي ٿو. جڏهن ته تازن اڀياسن مان ڄاڻ پيئي آهي ته ڏاڙهونءَ لاءِ اهي سڀ ڳالهيون سچيون آهن.

وڌيڪ تحقيق مان اها به ڄاڻ پيئي آهي ته ڏاڙهونءَ ۾ موجود پيونيڪالاجن (Punicalagin) مادو نه رڳو ڪوليسٽرال ۽ بلڊپريشر گهٽائي ٿو ته شريانن ۾ ڄمي ويل مادن کي ڳارڻ جي رفتار به تيز ڪرڻ ۾ به مدد ڪري ٿو. جنهن سبب اهڙي ٻنج

سخت ٿيڻ ۽ وڌڻ کان اڳ ئي ختم ٿي وڃي ٿي. اهڙي هڪ ٻئي اڀياس ۾، جن مريضن جون ڪئروٽڊ شريانون ٻنجيل هيون تن کي روزانو هڪ سال تائين ڏاڙهونءَ جي رس پياري ويئي. جنهن جا شاندار نتيجا نڪتا. ڏٺو ويو ته سراسري طور تي سندن بلڊپريشر ۾ 12 سيڪڙو ته شريانن جي دٻ جمڻ ۾ به 30 سيڪڙي تائين گهٽتائي آئي. جڏهن ته جن مريضن هن اڀياس ۾ حصو نه ورتو تن جي دٻ ۾ ساڳي عرصي دوارن 9 سيڪڙو واڌارو ٿيو. سائنسدانن جو انهن اڀياسن جي آڌار تي چوڻ آهي ته، ان ڳالهه ۾ شڪ ناهي ته ڏاڙهونءَ جو سچ پچ ته توهانجين شريانن جي ٻنج ۽ ان سبب هرٽ اٽئڪ ٿيڻ جي امڪان گهٽائڻ ۾ اهم ڪردار آهي.

مشاهدن جي بنياد تي سائنسدانن جو چوڻ آهي ته ڏاڙهونءَ جي صحت تي پوندڙ اثرن جي اهميت وسيع آهي جهڙوڪ: اهو بلڊپريشر گهٽائڻ ۾ مدد ڪريٿو، منجهن سوزشي خاصيتن گهٽائڻ جي زبردست طاقت تئي ٿي، ميون ۾ واحد وڌ ۾ وڌ اينٽي آڪساڊنٽ طاقت رکندڙ ٿئي ٿو جيڪو جسم جي سيلن کي تباهه ٿيڻ کان بچائي ٿو ۽ منجهس روڳ ماريندڙ خاصيت ٿئي ٿي.

توهان ڏاڙهون ڪيترن طريقن سان استعمال ڪري سگهو ٿا، ان جا داڻا کائي ته رس ڪڍي پي سگهو ٿا. ڏاڙهونءَ جي نجي رس ته اها ڪنهن ٻئي ميوي جي رس سان ملائي به پي سگهو ٿا، ڏاڙهونءَ ڪڻ ٻوڙ، ٻين شين ۾ ملائي انکي چشڪيدار بڻائي پنهنجيءَ صحت کي سڌاري سگهو ٿا.

ڏاڙهونءَ مان ٺهندڙ مائوٿ واش به زبردست ٿئي ٿو:

شايد ئي توهانکي خبر هجي ته جڙين ٻوٽين مان ٺهيل مائوٿ واش ڪنهن به ڪيميائي مائوٿ واش کان گهڻي بهتر ۽ سٺو اثرائتي ٿئي ٿي. جيڪڏهن توهان هن وقت تائين بازاري مائوٿ واش ڪتب آڻيندا رهيا آهيو ته هن دفعي پنهنجن ڏندن جي صحت سڌارڻ لاءِ ڏاڙهونءَ جي کل مان مائوٿ واش ٺاهي استعمال ڪري ڏسو چاڪاڻ ته، ڏاڙهونءَ جيان ان جي کل ۾ به ڪيترائي اينٽي آڪسيڊنٽ ۽ جيوڙا ماريندڙ مرڪب ٿين ٿا جيڪي توهانجي وات جي صحت، ڏندن جي ماکوڙي



يا ڪاڌ، مهارن جي سوج، ساهه جي بوءِ سميت وات جي السر کان به بچاءُ ڪندا. ”جنرل آف ائڊوانسڊ فارماسيوٽيڪل ٽيڪنالاجي اينڊ ريسرچ“ ۾ ڇپيل هڪ پيپر ۾ چيو ويو آهي ته، ڏاڙهون . کل مان ٺهيل مائوٿ واش، وات جي بئڪٽيريائي جيوڙي اسٽريپٽوڪوڪس ميوٽنس کي (Streptococcus mutans) مارڻ ۾ وڏيڪ اثرائتي آهي جيڪو عام طور تي وات جي پاندي ۾ رهيٿو ۽ ڏندن جي ڪاڌ، ساهه

جي بدبوءِ ۽ ڏندن جا پيا ڪيترائي مسئلا جهڙوڪ مهارن جي سوج پيدا ڪرڻ جو سبب بنجي ٿو. ان ڪانسواءِ جيئن تہ ڏاڙهونءَ جي کل جي سَٽ ۾ ڪينسر ختم ڪرڻ جون زبردست خاصيتون بہ هجن ٿيون ان سبب وات جي ڪينسر کان بہ بچائيندو رهي ٿو. ساڳي اپياس مان اهو بہ ڏٺو ويو تہ ڏاڙهونءَ مان ٺهيل مائوٿ واش سان، وات ڌوئڻ جي ڏهن منٽن اندر پڪ جي پي.ايچ (تيزابيت) ۾ واڌاري ٿيڻ سبب بئڪٽيريائي واڌ بند ٿي وڃي ٿي.

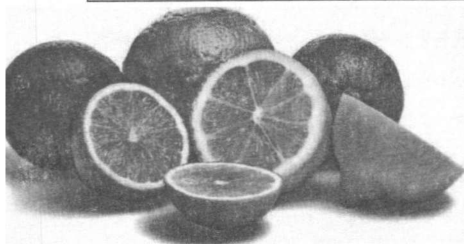


ڏاڙهونءَ جي کل مان مائوٿ واش ٺاهڻ جو طريقو

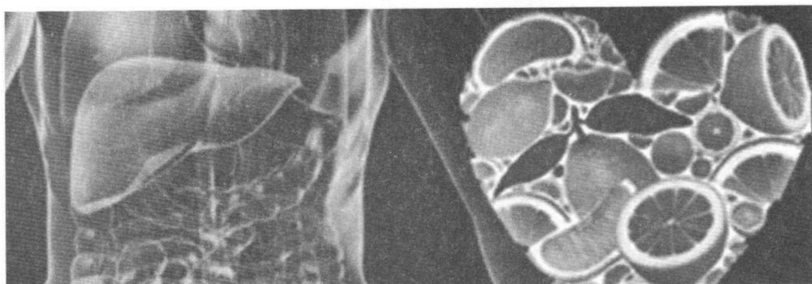
ڏاڙهونءَ جي کل مان، مائوٿ واش ٺاهڻ جو طريقو سولو آهي:

1. کنهن بہ ڏاڙهونءَ کي ڇئن حصن ۾ ڪٽي، ٻج الڳ ڪري ان جو پيلو حصو بہ ڪڍي ڇڏيو نہ تہ ان مان توهانکي ڪوڙو سواد ملندو.
2. کل کي ڪجھہ ڏينهن تيسيتائين اس ۾ سڪايو جيسيتائين اها مڪمل طور تي سڪي ٺوٺ ٿي نہ وڃي.
3. گرائينڊر ۾ وجهي کل جو اهڙو سنهو پائوڊر ڪريو جيئن منجهس ڪو بہ ذرّ نہ رهي.
4. پائوڊر جا 20 گرام هڪ لٽر پاڻيءَ ۾ ڪجھہ منٽن تائين اوٻاريو. اوٻاريل پاڻي ٺاري مائوٿ واش طور استعمال ڪندا رهو. جيڪو بچي پوي اهو فريزيجريٽر ۾ رکي ڇڏيو ۽ ضرورت وقت استعمال ڪندا رهو.

ليمي (Lemon) جا فائدا: ڪيترا ڳڻائي ڪيترا ڳڻائجن!



دنيا جي ڪيترن ترش ميوَن مان ليمون بہ هڪ آهي، جنهن جو اسان مان ڪيترا جهڙوڪر روزانو استعمال ڪندا رهن ٿا، پر هڪ سوال هي بہ پيدا ٿئي ٿو تہ ليمي بابت اسانکي ڪيتري سُني ڄاڻ آهي. ڇا اسانکي خبر آهي تہ اهو اسان لاءِ ڪيترو فائديمند آهي ۽ اهو ڪائڻ کان سواءِ ٻين ڪيترن طريقن سان ڪتب آڻي سگهجي ٿو؟ ان سلسلي ۾ توهانجي ڄاڻ لاءِ ليمي بابت ڪجھہ ڳالهيون بيان ڪجن ٿيون. پر جي توهان ڪن سبب ڪري ليمون استعمال ڪري نٿا سگهو جو ان جو تيز ذائقو هجي ٿو تہ توهانکي منجهس ججهي وٽامن سِيءَ، اينٽي آڪسيڊنٽَ ۽ بي وٽامنز ۽ ڪئلشم سميت ٻيو بہ گهڻو ڪجھہ موجود هجڻ ڪري توهان پنهنجو فيصلو مَٽائي سگهو!



جسم جي تيزابيت برقرار رکي ٿو: جديد دور جي زندگيءَ جو دٻاءُ، مختلف قسمن جي غلاظت، ڪسرت نہ ڪري سگھڻ سميت ڪيترن قسمن جا زهريلا مادا جڏهن جسم ۾ گڏ ٿي وڃن ٿا تہ جسم جو عام رواجي ڪم ڪار متاثر ٿي پوي ٿو. جيتوڻيڪ ليمون تيز تيزابي ٿئي ٿو پر تنهن هوندي بہ منجهس موجود غذائي جزا ڪارائڻ پيدا ڪندڙ هجڻ سبب اسانجي جسم جي صحت جي ڪيترن مسئلن کي منهن ڏيڻ ۽ انهن لاءِ مزاحمت پيدا ڪرڻ ۾ زبردست مدد ڪن ٿا. پيو نہ تہ جيڪڏهن هڪ ڪوپ پاڻيءَ ۾ ٿورڙو ليمون نيپوڙي پي ڇڏجي تہ توهانجي ڏينهن جي ڪم ڪار جي شروعات هڪ اهڙي تہ صحتمند طريقي سان ٿيندي، جنهن لاءِ توهان سوچي بہ نٿا سگھو.

هاضمي ۾ مدد ڪري ٿو: ليمون، بئڪٽيريا جو طاقتور دشمن ٿئي ٿو، جنهن سبب جسم مان نہ رڳو هاجيڪار بئڪٽيريا تباھ تہ ڪارائتن کي واڌ ويجھ ڪرڻ ڏئي ٿو، جيڪي اسانجي ڪيترن طريقن سان مدد ڪن ٿا. جھڙوڪ: بدهاضمو ۽ قبضي ختم ڪرڻ. جيڪڏهن هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ ڪجھ ليمون نيپوڙي پي ڇڏجي يا ڪنهن ٻئي طريقي سان استعمال ڪجي تہ نہ رڳو معدي جي تيزابيت پيدا ڪرڻ تہ کاڌي جي هضم ٿيڻ ۾ بہ مدد ڪري ٿو.

جڏهن کاڌي کائڻ ۾ پرهيز يا ڊائيٽنگ ڪريو ٿا: جڏهن توهان ڊائيٽنگ ڪريو ٿا تڏهن ليمون توهانجو ڪيترن لحاظن کان بهترين دوست ثابت ٿئي ٿو. جيئن تہ منجهس پيڪٽن (pectin) جيڪو هڪ قسم جو تاندورو ٿئي ٿو ان سبب توهانکي پيٽ ڀريل هجڻ جو احساس ٿئي ٿو ۽ توهان گھٽ کائو ٿا. جيڪڏهن ماني کائڻ کان اڳ ۾ ليمي . چانهہ پيئبي تہ حد کان وڌيڪ کائي نہ سگھبو. ان کانسواءِ ليمون قدرتي طور پيشاب جاري ڪرائيندڙ بہ ٿئي ٿو جنهن جو مطلب ٿيو تہ جسم جو واڌو پاڻي خارج ڪري ڇڏي ٿو، جنهن جي جسم کي ضرورت نہ ٿي هجي، جنهن سبب توهان پاڻکي هلڪو محسوس ڪريو ٿا.

قدرتي طور پيٽ جا ڪِينئان ماريندڙ ٿئي ٿو: پيٽ ۾ ڪينئان هجن تہ انهن مان جان ڇڏائڻ ڏاڍي ڏکي ٿئي ٿي. جڏهن تہ ليمي رستي اهڙو ڪم سَولائيءَ سان ڪري سگھجي ٿو. ڪينئان جيئن تہ پيٽ جي تيزابي ماحول کي پسند ڪن ٿا، ان سبب جڏهن ليمي جي رس پيئجي ٿي يا ليمون کائجي ٿو تہ هاضمي جو

سرشتو وڌيڪ متوازن ٿي پيٽ جي ڪينئن لاءِ ناسازگار ماحول پيدا ڪري ٿو.
قدرتي طور وات صاف ڪندڙ ٿئي ٿو: جيڪڏهن توهانکي ساهه جي بوءِ يا وات ۾ ڦٽ آهن تہ ليمون انهن لاءِ هڪ سَولو، سادو، اثرائتو علاج ٿي سگهيٿو. ان لاءِ يا تہ اهڙن هنڌن تي تازو ليمون هٽي ڇڏجي يا ليمي جي پاڻيءَ جا گراڙا ڪجن. مهارن مان رتهير ٿيندي يا رت وهندي هجي تہ اهڙن هنڌن تي ليمي جي تازي رس جي مالش ڪري، بئڪٽيريا جي حالت ۾ پيدا ٿيندڙ سور جو درمان ڪري سگهجي ٿو.
ڌيان ڌرائي ۽ هڪ جائيتو ڪرائي ٿو: سائنسي طور ثابت ٿي چڪو آهي تہ ليمي جي مٺڙ خوشبوءِ ۾ ماڻاڻ پيدا ڪرڻ جي خاصيت ٿئي ٿي. ليمي جي تيل لاءِ چيو وڃي ٿو تہ منجهائنس خارج ٿيندڙ تازي خوشبوءِ ۾ ڪنهن ڪم ۾ ڌيان ڌرائڻ يا اپياس دوارن هڪ چتو ٿي وڌيڪ قابليت سان ڪم ڪرائڻ جي لياقت ٿئي ٿي.
چمڙيءَ کي نئون نڪور ڪري ٿو: ليمي جي وٽامن سيءَ جو نہ رڳو توهانجي چمڙيءَ تي پر جسم تي بہ فائديمند اثر پوي ٿو. توهان اهو بہ ڏٺو هوندو تہ چمڙيءَ جي ڪيترين بازاري شين ۾ وٽامن سِي جام هجڻ جي دعويٰ ڪئي وڃي ٿي. چاڪاڻ تہ اها نئين چمڙي پيدا ڪرڻ جي عمل کي تيز ڪري ٿي. جيڪڏهن ليمي جي ڪنهن ٽڪري سان منهن جي ڪنهن حصي کي مهٽي ڌسبو تہ پراڻي يا رهيل کُهيل مٽي ۽ مردار سيل لاهي هينين نئين، صاف ۽ صحتمند چمڙيءَ کي ظاهر ڪري وجهندو.
توهانجي جيري يا جگر جو سٺو خيال رکي ٿو: جڙين ٻوٽين جا ماهر ۽ قدرتي طريقن سان علاج ڪندڙ اها بہ دعويٰ ڪن ٿا تہ ليمي جي ترشي، جسم کي اهو پيغام ڏئي ٿي تہ جيري ۽ ٻڪين کي متحرڪ ڪري تہ منجهس موجود اينٽي آڪسيڊنٽ انهن جي ڪم کي سگهارو ڪن ٿا. جنهن سبب اهي پاڻ ۽ جسم کي زهريلن مادن کان بهتر طريقي سان خارج ڪري سگهن ٿا. ان ڪانسواءِ هلڪا پيشاب جالارا ڪرائيندڙ هجڻ سبب جسم ۾ گڏ ٿيل پاڻي سان گڏ جگر مان غلاظتي مادا بہ خارج ڪري ڇڏي ٿو.
لووَر بلڊ پريشر: ليمي ۾ پيڪٽن جهڙو مادو هجڻ سبب اهو ڪولسٽرال گهٽائڻ ۾ مدد ڪري بلڊپريشر وڌائي ڇڏي ٿو، منجهس فليوونوائڊس(flavonoids) سميت وٽامن پي (P) هجڻ سبب رت نلين کي سگهارو ڪري انهن کي هاءِ بلڊپريشر سبب تباهہ ٿيڻ کان بچائي ٿو.
ٻڦي کان آجو رکي ٿو: توهان چاهيو تہ ليمي جي رس ۽ ڪنهن بہ قدرتي وکر جهڙوڪ ڪوپري جو هڪ ماسڪ يا ليپ ٺاهي ان رستي پنهنجن وارن کي ٻڦي کان آجو رکي سگهو ٿا. اهڙي ليپ استعمال ڪرڻ سان مٿي جي خشڪي ختم ٿي وڃي ٿي. جڏهن تہ اهڙو ماسڪ گهڻو وقت يا بار بار استعمال ڪرڻ نہ گهرجي نہ تہ ليمي جي رس وارن جو رنگ ڦڪائي ڇڏيندي.

چمڙيءَ کي صحتمند ۽ چمڪندڙ بنائي ٿو: ليمون رڳو چمڙيءَ جي ناهه توهه نٿو ڪري، پر منجهس ججهي وٽامن سِي هجڻ سميت جسم، ان مان ڪوليجن ۽ الاسٽن جهڙا مادا بہ ٺاهي ٿو، جيڪي چمڙيءَ کي چمڪندڙ ۽ نوجوان بڻائين ٿا. ان لاءِ جيڪڏهن ليمون استعمال ڪرڻ شروع ڪجي يا ان جي رس چمڙيءَ تي هڻبي رهجي تہ ڪجهہ عرصي ڪانپوءِ فرق محسوس ڪري سگهجي ٿو.

سُور ختم ڪريٿو: ليمي ۾ تيل هجڻ سبب هڪ اهڙي سرهاڻ پيدا ڪن ٿا، جيڪا رت نلين کي ڍلو ۽ سوزش گهٽائيندڙ ٿئي ٿي. جيڪڏهن سنڌن جو سُور يا ڪا ٻي سوزشي بيماري هجي تہ ان لاءِ روزانو ليمي جي رس جو هڪ گلاس پيئڻ سان سُور گهٽجي سگهي ٿو. سج جي ساڙي سبب جڏهن چمڙي لهسجي، سُور پيدا ڪندڙ ٿي پيئي هجي تہ چمڙيءَ جي اهڙي هنڌ تي ليمي جو پاڻي هڻي هلڪي مالش ڪرڻ سان سُور ختم ٿي وڃي ٿو.

قنبيل(varicose) نسن جو بہ علاج ٿئي ٿو: جيئن تہ ليمي ۾ رت نلين کي سگهاري ڪرڻ جي طاقت ٿئي ٿي، ان سبب اهڙين ظاهر ٿي پوندڙن نسن کي گهٽائڻ لاءِ بہ استعمال ڪري سگهجي ٿو. جنهن سان ٽنگون وڌيڪ صحتمند ۽ نوجوان لڳن ٿيون. ان لاءِ ليمي جي تيل (اسينشل آئل) جا ڪجهہ ڦڙا پنهنجيءَ پسند جي ڪنهن بہ خشڪي مارينڌڙ تيل (جهڙوڪ: جوجوبا يا اووڪيڊو) سان ملائي متاثر حصي تي هلڪي مالش ڪبي رهبي تہ آهستي آهستي ظاهر ٿيندڙ نسون چمڙيءَ تان گم ٿي وينديون.

ليمي جي کَلَ (Lemon peel) جا فائدا

اهو ڪهڙو گهر يا هنڌ آهي جتي ڪاڏي سان گڏ ليمي جو عام استعمال نہ ڪيو ويندو هوندو. هر سرنديءَ وارو ليمي جو استعمال ڪري ٿو تہ ڪنهن هوٽل يا ريسٽورانٽ تي سلاد سان گڏ ليمي ٽڪرو بہ ڏنو وڃي ٿو جنهن مان ان ڳالهہ جي ڄاڻ پوي ٿي تہ ليمي جي اسانجي ڪاڌي ۾ ڪيتري اهميت ۽ انساني صحت تي ڪيترو اثر آهي. منجهس وٽامن سِي هجڻ سبب ان جا ڪيترا طبي فائدا بہ آهن. جتي ليمي جي رس ۽ ڳِرَ ڪارائتي سمجهي وڃي ٿي اتي ليمي جي کل بہ ڪيترين بيمارين لاءِ اڪثير سمجهي وڃي ٿي. حقيقت ۾ ليمي جي کل ۾ باقي ليمي جي پيٽ ۾ 10هوڻ تي وڌيڪ وٽامنون ٿين ٿيون تہ ڪئلشيم ۽ پوٽيشيم سميت ٻي معدنيات بہ جام ٿئي ٿي پر بدقسمتيءَ سان اسان اها اڇلائي ڇڏيندا آهيون.

هيٺ ليمي جي ڪل جا صحت تي پوندڙن ڪيترن اهڙن فائدن جو ذڪر ڪجي ٿو جن کان ممڪن آهي تہ توهان بيخبر هجو:

ڪينسر کان بچائي ٿي: ممڪن آهي تہ اها ڳالهہ توهان لاءِ حيران ڪن هجي جڏهن تہ ليمي جي ڪل ۾ موجود ڪيميائي جزا ڪينسري سيلن سان مقابلو ڪن ٿا. ڪيل تحقيق مطابق ليمي جي ڪل چاءِ ۾ استعمال ڪجي تہ اها ڪينسري سيلن جي واڌ روڪي ڇڏي ٿي.

هڏن لاءِ فائديمند ٿئي ٿي: ليمي جي ڪل ۾ جيئن تہ وٽامن سي ۽ ڪئلشم جو ٺاهوڪو مقدار ٿئي ٿو ان سبب اها هڏن جي صحت بهتر بڻائڻ ۽ انهن کي سگهاري ڪرڻ ۾ بہ ڪارائتي ٿئي ٿي، سنڌن جي تڪليفن، هڏن جي پُرڻ سميت ٻين ڪيترين تڪليفن کان بچائي ٿي.

وات جي صحت: جڏهن جسم ۾ وٽامن سيءَ جي کوٽ پيدا ٿئي ٿي تہ ڏندن جا مسئلا پيدا ٿي پون ٿا. جيئن تہ ليمي جي ڪل وٽامن سيءَ ۽ سٽرڪ ائسڊ سان ڀرپور ٿئي ٿي ان سبب اهڙن وڪرن جي کوٽ پوري ڪري ڏندن جي بيمارين کان اثرائتي طريقي سان بچائي سگهي ٿي.

جسماني وزن گهٽائي ٿي: جيئن تہ ليمي جي ڪل ۾ پيسٽين نالي ڪيميائي وڪر موجود ٿئي ٿو ان سبب اهو جسماني وزن گهٽائڻ ۾ بهتر ثابت ٿي سگهي ٿو.

ڪوليسٽرال ۽ دل جون تڪليفون گهٽائي ٿي: ليمي جي ڪل ۾ موجود فينول فلينوئڊز جسم ۾ موجود ڪوليسٽرال جي سطح هڪڪري رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو، پوٽيشم بلڊپريشر کي بهتر ڪري ٿو تہ دل جي ڪيترين تڪليفن جهڙوڪ هارٽ اٽئڪ ۽ فالج ٿيڻ جي خطري کي بہ ڪوليسٽرال جي سطح برقرار رکڻ سان گهٽائي ڇڏي ٿو.

چمڙيءَ جون تڪليفون: موهيڙا، چمڙيءَ جا گهنج، گهرا نشان ۽ چمڙيءَ جي اهڙن ٻين ڪيترن تڪليفن گهٽائڻ ۾ اثرائتي ٿئي ٿي.

قبضي گهٽائي ٿي: منجهس موجود غذائي تاندورو، معدي جي صحت کي بهتر ڪري ٿو ان سبب قبضي جو خطرو گهٽجي وڃي ٿو تہ منجهس موجود وٽامن سي جسماني دفاع کي سگهارو ڪري موسمي ليس زڪام کان بچاءُ ڏئي ٿي.

ليمي جي ڪل ڪيئن استعمال ڪجي؟

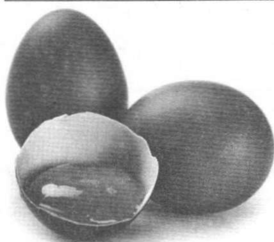
ليمي جي ڪل استعمال ڪرڻ لاءِ ماهر هيٺيون صلاحون ڏين ٿا:

ليمي جي ڪل کي ٻن يا ٽن ڪلاڪن لاءِ فريزر ۾ رکي پوءِ ڪدوڪش سان ڇلهي اها شربت يا ڪاڏي ۾ استعمال ڪري سگهجي ٿي.

ڪلون ڇلهي، چاءِ ۾ بہ استعمال ڪري سگهجن ٿيون.

جيڪڏهن ڪلون سڪائي ان مان پائوڊر تيار ڪري منهن تي هڻجي تہ اهو چمڙيءَ کي پوڙهي ٿيڻ کان بچائيندو ۽ توهانکي ٽونر جو ڪم ڏيندو.

آني (Egg) ۾ صحت جا حيران ڪندڙ فائدا تين ٿا!



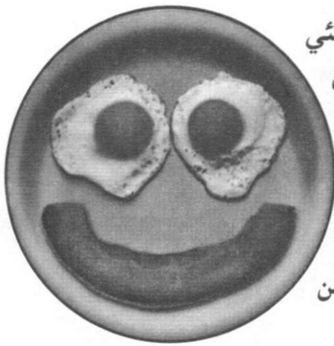
◎ آنو يا بيضو صحت لاءِ فائديمند آهي يا ناهي، اهو ڪائڻ گهرجي يا نہ يا ڪيتري مقدار ۾ ڪائڻ گهرجي؟ ان تي گذريل ڪجهہ ڏهاڪن کان بحث هلندڙ آهي. آني جي مختلف پهلوئن تي مسلسل کوجنا هلندي رهي ٿي. ان سلسلي ۾ تازو، آني ۽ ان جي صحت تي پوندڙن اثرن بابت جيڪي ڳالهيون ٻڌايون ويون آهن انهن جو هيٺ ذڪر ڪجي ٿو.

◎ آني کي هڪ اهڙو تہ گهڻ مقصدي کاڌو سمجهيو وڃي ٿو جيڪو سڄيءَ دنيا جي بيشمار ملڪن ۾ ڪيترن طريقن سان ڪيترن قسمن جي شين سان پوءِ چاهي اهي کهڙي بہ سواد واريون ڇو نہ هجن واپرايو وڃي ٿو جو منجهس نہ وسهڻ جوڳا غذائي جزا موجود تين ٿا. آني جي تڪيءَ يا زرديءَ ۾ آني جي 90 سيڪڙو ڪيلشم ۽ فولاد تہ سفيديءَ ۾ آني جي پروٽين جو اڌ موجود ٿئي ٿو.

◎ هن ڌرتيءَ تي موجود غذائن ۾ آني کي هڪ بهترين غذا سمجهيو وڃي ٿو: آني ۾ هر ان قسم جو غذائي وکر موجود ٿئي ٿو جنهن جو ڪنهن مثالي کاڌي يا غذا لاءِ هجڻ ضروري سمجهيو وڃي ٿو. تلهي ليکي هڪ اوٻاريل آني ۾ هيٺيان وکر موجود تين ٿا: وٽامن اي (A)، فولئٽ (folate)، وٽامن بي5، وٽامن بي12 وٽامن بي2، فاسفورس (phosphorus)، سيلينيم (selenium) ان کانسواءِ آني ۾ وٽامن ڊي، اِي، ڪي، بي6، ڪئلشم (calcium) ۽ جست (zinc) جو بہ خاشو مقدار موجود ٿئي ٿو. تلهي ليکي هڪ آنو 77 ڪيلرين، 6 گرام پروٽين ۽ 5 گرام سٽين جي برابر ٿئي ٿو.

◎ آنو، ڪولسٽرال سان ڀريل هوندي بہ رت جي ڪولسٽرال تي خراب اثر نٿو وجهي: ان ڳالهہ ۾ شڪ ناهي تہ آنو، ڪولسٽرال سان ڀريل ٿئي ٿو ۽ هڪ آني ۾ ڪولسٽرال جا 212 مليگرام تين تا يعني روزانو، ڪولسٽرال جي سفارش ڪيل وزن، 300 مليگرامن جي اڌ کان ڪجهہ متي، ان لحاظ کان جيتوڻيڪ آني جو ابتو اثر پيدا تي سگهي ٿو پر ائين نٿو ٿئي ۽ هروڀرو رت جو ڪولسٽرال بہ نہ ٿو وڌائي. جڏهن تہ اها ڳالهہ بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ طبيعتاً هر فرد بيدي جي مختلف موٽ ڏئي ٿو. تلهي ليکي، ڪيترن تجربن مان ڏٺو ويو آهي تہ 70 سيڪڙو فردن جي آني کائڻ سان بنهہ ڪولسٽرال جي مقدار ۾ واڌ نہ تي ٿئي. جڏهن تہ 30 سيڪڙي ۾ جملي ۽ ايل ڊي ايل ڪولسٽرال هلڪو وڌائڻ جو سبب بنجي ٿو.

◎ گهٽي ڀاڱي سٺو يا صحتمند ڪولسٽرال (HDL) وڌائي ٿو: عام طور تي آنو،



سٺي ڪولسٽرال وڌائڻ جو هڪ بهترين طريقو ٿئي ٿو. هڪ اڀياس مان ڏٺو ويو ته جن فردن ڇهن هفتن تائين روزانو ٻه آنا پئي کاڌا تن جي ايڇ ڊي ايل ۾ 10 سيڪڙو واڌارو ٿيو. ساڳي وقت اهو به ڏٺو ويو ته جن فردن ۾ ايڇ ڊي ايل جي مٿاهين سطح برقرار رهي تن کي عام طور تي دل جي بيماري، فالج ۽ صحت جي ٻين مسئلن پيدا ٿيڻ جا گهٽ خطرا موجود هيا.

◎ آنن ۾ ڪولين (choline) جهڙو هڪ انتهائي اهم غذائي وکر ٿئي ٿو جيڪو عام طور تي ڪيترا فرد جهجهي مقدار ۾ حاصل ڪري نٿا سگهن: ڪولين هڪ انتهائي اهم غذائي وکر ۽ ٻِي وٽامنن جي گروپ سان واسطو رکي ٿو. جسم جي سيلن جي جهلي جوڙي ٿو ته دماغ ۾ ماليڪيولن جي پيغام رسانيءَ ۾ به ڪردار ادا ڪريٿو. هڪ غذائي سروي مطابق امريڪا جي 90 سيڪڙو آدمشماريءَ لاءِ جيترو سمجهيو پئي ويو اها ان کان گهٽ مقدار ۾ حاصل ڪري ٿي. جنهن جي حاصل ڪرڻ جو آنا هڪ انتهائي بهترين ذريعو آهن جو رڳو هڪ انڊي ۾ ان جا 100 مليگرام ٿين ٿا.

◎ آنا، ايل ڊي ايل ڪولسٽرال جي ننڍن ۽ گهاٽن ذرڙن کي وڏن ذرڙن ۾ تبديل ڪن ٿا. ذرڙن جي اهڙي تبديلي دل جي بيماري جي امڪان گهٽائڻ سان لاڳاپيل ٿئي ٿي: اها هڪ عالم آشڪار ڳالهه آهي ته ايل ڊي ايل (خراب ڪولسٽرال) جي مٿاهين سطح دل جي بيمارين جي امڪان سان لاڳاپيل آهي. جڏهن ته ان ڳالهه جي مڪمل ڇاڻ ڪونهي ته ايل ڊي ايل جا ڪي ننڍا قسم به آهن. ڪيترن اڀياسن مان ڇاڻ پيئي آهي ته جن فردن ۾ ايل ڊي ايل ذرڙن جي غالب اڪثريت ننڍن گهاٽن ذرڙن جي ٿئي ٿي تن کي ايل ڊي ايل جي وڏن ذرڙن جي ڀيٽ ۾ دل جي بيماري ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان ٿين ٿا. آنن تي کوجنا ڪندڙن سائنسدانن مطابق جنهن جو جيئن ٿئين ٽپ ۾ ذڪر ڪيو آهي ته آنن سبب ڪن فردن ۾ تمام هلڪو ايل ڊي ايل ڪولسٽرال وڌي سگهي ٿو. جڏهن ته اڀياسن مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته بيدا، ايل ڊي ايل جي ننڍن ۽ گهاٽن ذرڙن کي وڏن ذرڙن ۾ مٽائي سگهن ٿا.

◎ آنن ۾ موجود ٻه اينٽي آڪسيڊنٽ (ليوٽن ۽ زيئزانٿن) اک جي صحت لاءِ فائديمند ٿين ٿا: عام طور تي عمر وڌڻ سان گڏ نظر به ڪمزور ٿي وڃي ٿي جڏهن ته خوشقسمتيءَ سان ڪيترا غذائي وکر، اک جي پيدا ٿيندڙ اهڙن ڪيترن قسمن جي بگاڙن کان بچاءُ ڪن ٿا. ان لحاظ کان ليوٽن ۽ زيئزانٿن به اهڙا طاقتور اينٽي آڪسيڊنٽ آهن جيڪي اک جي ريٽينا ۾ گڏ ٿي ان جو بچاءُ ڪن ٿا. هڪ اهڙي محدود تجرباتي اڀياس مان ظاهر ٿيو ته روزانو،

4.5 هفتن تائين آني جون 1.3 ذرديون کائڻ سان ليوٽن (28 کان 50 سيڪڙو) ۽ زيئزانٿن (114 کان 142 سيڪڙو) جي رت جي رسد وڌي وجي ٿي. وڌيڪ اپياسن مان اهو به ڏٺو ويو ته اهي وکر جڃهي مقدار ۾ واپرائڻ سان موتيي پاٽيءَ ۽ نظر جي (ميڪيولر) نقصن سميت اک جي ٻن گهڻين عام بيمارين جي پيدا ٿيڻ جي امڪان کان زبردست بچاءُ ڪن ٿا.

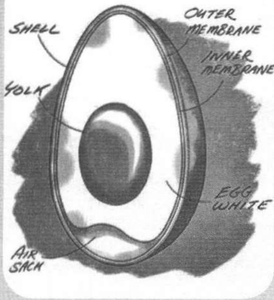
◎ آنا اوميگا3 ۾ تمتار ته ترائگليسرائيڊ ۾ گهٽ ٿين ٿا (دل جو روڳ پيدا ڪندڙ وکر): غذائي لحاظ کان سڀ اندا هڪجهڙا نه ٿا ٿين. منجهن موجود غذائي وکرن جو مدار هن ڳالهه تي ٿئي ٿو ته ڪنهن ڪڪڙ کي ڇا ۽ ڪيئن کارايو وڃي ٿو. جن ڪڪڙين کي چراگاهن ۾ پاليو يا اوميگا3 سان ڀريل کاڌو کارايو وڃي ٿو ته انهن جي آنن ۾ اوميگا3 فيٽي تيزاب به جام ٿين ٿا يعني هڪ اهڙو غذائي وکر جنهن لاءِ سمجهيو وڃي ٿو ته ۾ رت جي ترائگليسرائيڊ جي سطح گهٽائڻ جي خاصيت ٿئي ٿي.

◎ آنا پروٽين حاصل ڪرڻ جو به هڪ زبردست ذريعو ٿين ٿا: پروٽين نه رڳو جسم جوڙيندڙ ٿئي ٿي ته اها سني مقدار ۾ کائڻ به ضروري ٿئي ٿي. جيئن ته آنن ۾ سڀ گهربل امينو تيزاب مناسب مقدار ۾ موجود ٿين ٿا ان سبب اسانجو جسم آنن ۾ موجود پروٽين سولائي سان جذب ڪري وجي ٿو. جڃهي مقدار ۾ پروٽين کائڻ سان نه رڳو وزن گهٽجي، مشڪون وڌي ۽ بلڊپريشر گهٽجي سگهي ٿو ته هڏن جي صحت به پنهنجيءَ شهه کي رسي ٿي. هڪ وڏي اندي ۾ 6 گرامن تائين پروٽين موجود ٿئي ٿي.

◎ آنا فالج جي خطري کي گهٽائين ٿا: ڪيتري زماني کان آني ۾ موجود ڪوليسٽرال سبب ان جي ساک متاثر ٿيندي رهي آهي. جڏهن ته تازن ڪيترن اپياس مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته آنن جي استعمال جو دل جي روڳن سان ڪيترو لاڳاپو يا خطرو موجود ٿي سگهي ٿو. اهڙن 17 وڏن اپياسن مان جن ۾ 263938 فردن شرڪت ڪئي، آني ۽ دل جي روڳ يا فالج جو پاڻ ۾ ڪنهن به قسم جو لاڳاپو نه ڏٺو ويو. جڏهن ته ڪن اپياسن مان اهو ضرور ظاهر ٿيو ته، جن ذيابيطس جي مريضن اندا کاڌا تنکي دل جي بيماريءَ ٿيڻ جو وڌيڪ امڪان موجود هو.

◎ آنا سٽئيٽي (پيٽ ڀريل هجڻ) انڊيڪس ۾ مٿاهيون درجو رکن ٿا ته پيٽ ڀريل هجڻ جو به احساس ڏيارين ٿا نتيجي ۾ گهٽ ڪيلريون واپرائجن ٿيون: آنن ۾ پروٽين جام هجڻ سبب مکيو غذائي جزن جي کوٽ پوري ٿئي ٿي، ايندڙن 36 ڪلاڪن دوران گهٽ ڪيلريون استعمال ڪرڻ تي دل چوي ٿي. ساڳي وقت تجربن رستي اهو به مشاهدي هيٺ آيو ته جيڪڏهن نيرن تي آنو استعمال ڪجي ته ايندڙن 8 هفتن دوران وزن ۾ گهٽتائي اچي ٿي.

ڪڪڙ جو آنو ڇا جو ٺهيل آهي؟



بناوت جي لحاظ کان، قدرتي طور تي ڪنهن ڪڪڙ جي آني ۾ هيٺيون شيون موجود ٿي سگهن ٿيون:

ٻاهريون خول (shell): کهرو، ڏٽدار ۽ چن (calcium carbonate) جو ٺهيل ٿئي ٿو جنهن ۾ 17000 تائين سنها سوراخ ٿين ٿا. آني جو خول نيم جذبيندڙ هجڻ سبب ان جي سوراخن مان منجهس هوا ۽ گهم داخل ٿي سگهي ٿي. خول ۾ بلڪل ٻاهرتي هڪ سنهڙو تهه به ٿئي ٿو جيڪو بئڪٽيريا ۽ مٽيءَ کي منجهس داخل ٿيڻ نٿو ڏئي.

اندريون ۽ ٻاهريون تهه (inner and outer membrane) : آني جي خول ۽ سفيديءَ جي وچ ۾ پروٽينن جا جڙيل ٻه شفاف تهه اندبي کي ڪنهن به بئڪٽيريائي حملي کان سگهارو بچاءُ ڏين ٿا. جيڪڏهن انهن تهن کي ڇڪي ڏسندو ته انهن جي سگهائپ محسوس ڪري حيران ٿي ويندو. اهي ڪنهن حد تائين ڪيرٽن (keratin) جا ٺهيل ٿين ٿا جيڪا هڪ قسم جي پروٽين ۽ انساني وار ۾ به ٿئي ٿي.

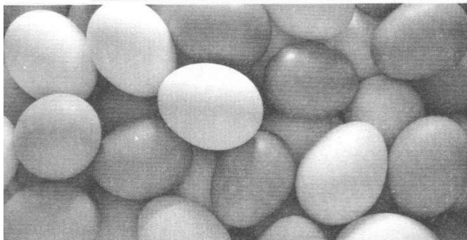
هوا جو خال (air cell): هوا جو خال تڏهن پيدا ٿئي ٿو جڏهن آني جي لهڻ کانپوءِ آني جو اندريون مواد ٺري سسي وڃي ٿو. عام طور تي هوا جو خال، آني جي موڪري پاسي واري ٻاهرينءَ ۽ اندرينءَ جهليءَ جي وچ ۾ اوٻاريل آني ۾ چڱهه جيان ڏسڻ ۾ اچي ٿو. آني جي عمر وڌڻ سان گڏ، هوا جو خال به وڌندو رهي ٿو. آني جي سفيديءَ کي انگريزيءَ ۾ البيومن (albumin) سڏجي ٿو جيڪو اصل ۾ لاطيني ٻوليءَ جو لفظ ۽ ان جي معنيٰ "سفيد" آهي. واري وٺيءَ سان ٿيندڙ ڇٽڻ جي انگ ۾ موجود هنن تهن ۾ 40 جي لڳ ڀڳ مختلف قسمن جون پروٽينون ٿين ٿيون جيڪي پاڻيءَ کانپوءِ آني جي سفيديءَ جو هڪ مکيو حصو هجن ٿيون.

ڪليزا (chalazae): آني جي سفيديءَ جي غير شفاف ڌاڳن جو ڪم زرديءَ کي آني جي وچ ۾ جهلڻ ٿئي ٿو. اهي جيتريون چٽيون هونديون ته آنو به اوترو تازو هوندو.

وٽيلائين ميمبرين (vitelline membrane): وٽيلائين چلو يا تهه هڪ سانچي جيان زرديءَ کي ٽانيڪو رکي ٿي.

زردي (yolk): آني جي سفيديءَ جي ڀيٽ ۾ زرديءَ ۾ گهٽ پاڻي، گهڻي پروٽين، ڪجهه سٽيپ ته آني جون ڪيتريون وٽامنون ۽ معدنيات موجود ٿئي ٿي. جنهن ۾ فولاد، وٽامن اي (A)، وٽامن ڊي، فاسفورس، ڪئلشم، ٿايامن (thiamin) ۽ رائبوفلاون (riboflavin) سميت ليسيٿن (lecethin) به هجي ٿي جيڪا هڪ اثرائتو شيرو ٺاهيندڙ ٿئي ٿي. زرديءَ جو رنگ پيلي ڇٽِ کان گهرو نارنگي به ٿي سگهي ٿو جنهن جو مدار ڪڪڙِ کي ملندڙ داڻي تي ٿئي ٿو.

کھڙو آنو سٺو آهي: ديسي يا فارمي؟



ان ڳالهہ ۾ ڪو شڪ ناهي تہ آنو/ انبو/ بيدو/ بيضو پروٽينن (proteins) حاصل ڪرڻ جو هڪ بهترين ذريعو ٿئي ٿو تہ ڪئلشم (calcium) سان بہ ڀرپور هجي ٿو جيڪا هڏن جي صحت لاءِ سٺي ۽ ضروري ٿئي ٿي. انبو، ڪائڻ ۽ تيار ڪرڻ ۾ سولو تہ ڪنهن بہ شئي، خاص طور تي ڊبل روٽيءَ سان ڪائڻ ۾ سٺو لڳي ٿو. پر جيئن تہ منجهس ڪوليسٽرال ججهو هجي ٿو ان سبب ڪيترا فرد سڄي آني ڪائڻ بجاءِ رڳو ان جي سفيدي ڪائڻ بهتر سمجهن ٿا. ديسي ۽ فارمي آنن ۾ هڪڙو وڏو فرق انهن جي رنگ ۾ ٿئي ٿو. ديسي آنو رنگ جو آف وائيٽ يا هلڪي ناسي رنگ جو تہ فارمي سفيد رنگ جو ٿئي ٿو. عام طور تي ديسي انبي لاءِ اهو بہ چيو وڃي ٿو تہ، فارميءَ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ صحتمند ٿئي ٿو ۽ مهانگو بہ ملي ٿو. ان سلسلي ۾ ڪاڏن جي هڪ ماهر ڊاڪٽرياڻيءَ نيها جو چوڻ آهي تہ ديسي آنو هٿرادو طريقي بجاءِ قدرتي طور تي ڪڪڙيون لاهين ٿيون جو ان لاءِ فارمي ڪڪڙين جيان ڪين نہ تہ هٿرادو هارمون ۽ نہ ئي دوائون ڏنيون وڃن ٿيون تہ جيئن اهي وڌيڪ گوشت پيدا ڪري ۽ گهڻا آنا لاهي سگهن. ان لحاظ کان ديسي آنن جو هڪ ٻيو فائدو هي بہ آهي تہ منجهن ڪنهن بہ قسم جي هٿرادو هارمونن ۽ دوائن نہ هجڻ ڪري اهي صحت بخش بہ سمجهيا وڃن ٿا. ساڳي وقت ڊاڪٽر نيها جو اهو بہ چوڻ آهي تہ توهان ديسي انبن جي معيار جو اندازو ان سبب بہ نٿا لڳائي سگهو تہ انهن سان مارڪيٽ ۾ ڪهڙا ڪهڙا ڪلور ڪيا وڃن ٿا.

جيسيتائين ديسي ۽ فارمي انبن جي غذائيت ۾ فرق جو سوال آهي تہ اهو ٻنهي ۾ 10 کان 15 سيڪڙو بہ مشڪل سان ٿيندو. جڏهن تہ ديسي آنا، ان سبب صحتمند سمجهيا وڃن ٿا جو اهي ڪنهن بہ قسم جي هارمونن ۽ دوائن کان آجا هجن ٿا. جيئن، عام طور تي فارمي انبن ڪائڻ سان ڪو هڪدم طبي مسئلو پيدا ٿي نٿو سگهي تيئن ديسي انبي ڪائڻ سان بہ ٿي نٿو سگهي. جيئن تہ ڪڪڙين کي هٿرادو هارمون ڪارايا وڃن ٿا پر اهي توهانکي ڪو بہ چيهو پهچائي نٿا سگهن بشرطيڪ محدود مقدار ۾ واپرايا ويندا هجن. جڏهن تہ بقول ڊاڪٽر نيها جي، انهن جو گهڻو ۽ ڊگهي عرصي تائين استعمال جسماني هارمون ڊانوانڊول ڪري ڪي مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو.

اڇي ڊبل روٽي يا وائيٽ بريڊ ڇو نه کائجي؟



روزانو دنيا جا بيشمار ماڻهو وڏي شوق سان بريڊ (bread) کائيندا آهن. بريڊ کي عام طور تي ڊبل روٽيءَ جي نالي سان به سڏيو ويندو آهي جيتوڻيڪ بريڊ جا ڪيترائي قسم ٿين ٿا پر اڄ توهان کي وائيٽ بريڊ (white bread) بابت ڪن ڪڙين حقيقتن کان آگاهه ڪنداسين ۽ ممڪن ته انهن جي ڄاڻ ڪانپوءِ توهان ڪجهه حيران ۽ پريشان به ٿيو. ائين ناهي، جيئن عام طور تي چيو ۽ ٻڌايو ويندو آهي ته وائيٽ بريڊ کائڻ صحت لاءِ سٺي آهي. جڏهن ته اصل ۾ اها توهانجي صحت لاءِ خطرناڪ به ٿي سگهي ٿي.

سئٽزرلينڊ جي سرڪار، ڪيترن ڏهاڪن کان وائيٽ بريڊ جي اهڙن خطرن جي ڄاڻ رکندڙ آهي ۽ چاهي ٿي ته ان جا رهواسي اها نه کائين جنهن سبب وائيٽ بريڊ جي خريد ڪرڻ تي ٽئڪس هنئي وئي آهي. ٽئڪس مان حاصل ٿيندڙ پئسا، بريڊ ٺاهيندڙن کي ان خيال سان ڏنا وڃن ٿا ته جيئن اهي سڄي اٽي مان ٺهندڙ بريڊ جون قيمتون ايتريون گهٽ ڪري سگهن ته جيئن بريڊ واپرائيندڙ اهي سولائي سان خريد ڪري سگهن. جڏهن ته ڪئناڊا جي سرڪار هڪ اهڙو قانون به پاس ڪيو آهي جنهن هيٺ وائيٽ بريڊ ٺاهيندڙن کي اهو اختيار نه هوندو ته اهي وائيٽ بريڊ کي ڪن مصنوعي وٽامنن سان پُري سگهن. جو سرڪار جو چوڻ آهي ته بريڊ ۾ لازمي طور تي اهي ئي وٽامنون هجڻ گهرجن جيڪي قدرتاً اناج ۾ ٿين ٿيون پر نه ڪي انهن جا نقل.

جڏهن ته اصل ۾ وائيٽ بريڊ، مردار بريڊ (dead bread) ٿئي ٿي، جيڪا حقيقت ان جي واپرائيندڙن کي نه ٿي ٻڌائي وڃي.

عام طور تي اها ڳالهه به ڪئي وڃي ٿي آخر وائيٽ بريڊ جو رنگ ايترو اڇو ڇو ٿو ٿئي. جڏهن ته ان جي ٺاهڻ لاءِ جيڪو اٽو استعمال ڪيو وڃي ٿو اهو ايترو سفيد نه ٿو هجي. ان جو سبب هي آهي ته وائيٽ بريڊ ٺاهڻ لاءِ جيڪو اٽو استعمال ڪيو وڃي ٿو انکي ڪيميائي طريقي سان بلڪل ائين سفيد (بليچ) ڪيو وڃي ٿو جيئن ڌوئڻ وقت ڪپڙن کي سفيد ڪيو وڃي ٿو. ان ڪري توهان جڏهن به وائيٽ بريڊ کائو ٿا ته منجهس رهجي ويل يا بچيل سچيل ڪيميائي بليچ به کائي وڃو ٿا. اٽي جون ڇڪيون مختلف قسمن جا ڪيميائي بليچ مادا استعمال ڪن ٿيون جيڪي سڀ انساني صحت ۽ جسم لاءِ انتهائي خراب ۽ خطرناڪ ٿين ٿا. جن ۾ ڪجهه آهن: نائٽروجن جا آڪسائيڊ (oxides of nitrogen)، ڪلورين (chlorin)، ڪلورائيڊ

(chloride)، نائٽروسل (nitrosyl) ۽ بينزوائل پرآڪسائيڊ (benzoyl peroxidey) سان گڏ ڪن قسمن جا ڪيميائي لوڻ. انهن مان هڪڙو بليچنگ مادو، ڪلورائيڊ آڪسائيڊ (chloride oxide) اٽي ۾ جيڪي ڪجهه پروٽين رهجي وڃن ٿيون انهن سان شامل ٿي الاڪسن (alloxan) پيدا ڪري ٿو. الاڪسن هڪ زهر آهي، جنهن رستي تجرباتي يا لئبارٽريءَ جي جانورن ۾ ذيابيطيس پيدا ڪيو وڃي ٿو. ڪلورين آڪسائيڊ، ڪڻڪ جو اهم تيل (جَرم) تباهه ڪري ڇڏيندو ته اٽي جي شيلف لائيف به گھٽائي ڇڏيندو. اٽي کي سفيد ڪرڻ جي عمل دوران منجهس موجود ان سئچوريٽيڊ فئٽي ائسڊ (fatty acids) جيڪي غذائي لحاظ کان وڏي اهميت وارا ٿين ٿا، چڪيءَ ۾ ئي تباهه ٿي وڃن ٿا ته سڄي وٽامن اِي (E)، ڇَڻُ ۽ پوسي جي خارج ڪرڻ سان ضايع ٿي وڃن ٿا. (ڪڻڪ جو داڻي کي مکيو طور تي ٽن حصن ۾ ورهائي سگهجي ٿو جيڪي آهن: پوسو (barn)، ڇَڻُ (germ) ۽ تخم (endosperm) .ان سڄي عمل جي نتيجي ۾ توهان بريڊ جي صورت ۾ جيڪو سفيد اٽو خريد ڪريو يا کائو ٿا ان ۾ رڳو گهٽ معيار واريون پروٽينون ۽ فئٽننگ اسٽارچ ٿئي ٿي. جڏهن ته غذائي وکرن جي تباهي جو سلسلو اتي ختم نه ٿو ٿئي پر ان سان گڏ اهڙن غذائي جزن جي تباهيءَ جا هيٺيان انگ اکر ٿين ٿا:

جملي ڪئلشم (calcium) جو اٽڪل 50 سيڪڙو، فاسفورس (70 (phosphorus سيڪڙو، فولاد (80 (iron سيڪڙو، ميگنيشم (98 (magnisium سيڪڙو، مئنگنيز (75 (manganese سيڪڙو، پوٽيشم (50 (potassium سيڪڙو ۽ ٽامون (65 (copper سيڪڙو بريڊ کي سفيد ڪرڻ دوران ضايع ٿي وڃيٿو. ان سان گڏ ٿيامن ((thiamin 80 سيڪڙو، رائبوفلاون (60 (riboflavin سيڪڙو، نياسن75 (niacin) سيڪڙو، پينٽوٿينڪ ائسڊ (50 (pantothenic acid سيڪڙو ۽ پائريڊاڪسن (pyridoxine) جو اٽڪل 50 سيڪڙو به ضايع ٿي وڃن ٿا.

يونيورسٽي آف ڪئليفورنيا، ڪاليج آف ائگريڪلچر مطابق اسانکي وائيٽ بريڊ جي استعمال کان پاسو ڪرڻ گهرجي. جڏهن ته سڄي ڪڻڪ، رائي (ڪڻڪ جو قسم) ۽ ڪڻڪ جي سڄن داڻن ۽ سادي اٽي مان ٺهيل بريڊ استعمال ڪرڻ بهتر ٿئي ٿي. ٿلهي ليکي، اسانکي کوبه اهڙو ڪاڌو پيتو خريد ڪرڻ نه گهرجي جنهن ۾ مصنوعي سواد، رنگ استعمال ڪيل هجي، اٽو سفيد ڪيل هجي، منجهس پرزرويٽو پيل ۽ هائڊروجني تيل شامل هجن تنهنڪري انهن کاڌن مٿان لڳل چٽڪين تي لکيل وچور ضرور پڙهڻ گهرجي ته اهي صحت لاءِ ڪيترا ڪارائتا آهن.



عام بريڊ ۾ ڪينسري مادو ته نه ٿو ملايو وڃي.



اميريڪا جي فوڊ اينڊ ڊرگ ائڊمنسٽريشن (FDA) اتي مان ٿهيل، جيڪي مختلف 29 سيمپل گڏ ڪيا انهن مان ڇئن ۾ پوٽيشم بروميٽ (potassium bromate) ڪيميائي مادو موجود هيو. بقول، ايف. ڊي.اي جي ڊائريڪٽر سليم ولجيءَ جي ته اهو هڪ ڪينسر پيدا ڪندڙ ڪيميائي مادو آهي ۽ عام طور تي تجارتي طور تي بريڊ ٺاهيندڙ اتي سان ملائين ٿا. نئين دهليءَ جي سينٽر فار سائنس اينڊ انوائرينمينٽ به پنهنجيءَ رپورٽ ۾ چيو آهي ته بريڊ (براؤون ۽ وائيٽ) ۽ پيزا بريڊ، ڪن قسمن جي ڪيڪن، هاٽ ڊاگ بريڊ ۽ بنس جي پئڪ ٿيل ڪيترن نمونن ۾ پوٽيشم بروميٽ موجود ڏٺي ويئي آهي. رپورٽ ۾ وڌيڪ ڄاڻايو ويو آهي ته اهڙن عام ڪاڌن ۾ پوٽيشم آيوڊيٽ (potassium iodate) پڻ موجود ڏٺي ويئي آهي جيڪا ٿائرائيڊ جي ڪينسر پيدا ڪندڙ آهي.

انڊيا جي فوڊ اينڊ سيفٽي اسٽينڊرڊس ايڪٽ، 2006 مطابق پوٽيشم بروميٽ جا 50 پارٽس پر ملين جي حساب سان شامل ڪري سگهجن ٿا ۽ جيڪڏهن اها ان وزن جي حساب سان ملائي وڃي ته ان جي استعمال ڪرڻ تي ڪابه بندش ناهي. ويلجيءَ مطابق گووا ۾ ملندڙ بريڊ ۾ پوٽيشم بروميڊ 25 پارٽس پر ملين جي حساب سان موجود آهي. جڏهن ته بريڊ ٺاهيندڙن، بريڊ جي وڪرن ۾ رڳو ايترو ذڪر ڪيو آهي ته انهن ۾ پوٽيشم بروميڊ ملائي ويئي آهي.

دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ بريڊ ۾ اهڙن ڪيميائي وڪرن جي ملائڻ تي بندش آهي ۽ انهن کي عوامي صحت لاءِ هاڃيڪار قرار ڏنو ويو آهي. انهن مان هڪ کي ڪينسر پيدا ڪندڙ ڪيٽيگري 2B ۾ رکيو ويو آهي ته ٻيا ٿائرائيڊ غدود جي ڪينسر پيدا ڪندڙ آهن. جڏهن ته انڊيا ۾ بقول سينٽر فار سائنس اينڊ انوائرينمينٽ جي انهن مان ڪنهن جي به استعمال تي ڪا بندش ناهي.

ياد رهي ته سال 1999 ۾ انٽرنئشنل ايجنسي فار ريسرچ ان ڪينسر (IARC) پوٽيشم بروميٽ لاءِ چيو هو ته، ”ممڪن آهي ته اهو ڪيميائي مادو انسانن ۾ ڪينسر پيدا ڪندڙ هجي. جو ڏنو ويو ته. ليبارٽري جي جانورن جي بڪين جون ڪينسري ڳوڙهيون، ٿائرائيڊ جي ڪينسر ۽ پيٽ جي استر جي ڪينسر پيدا ڪريٿو. جنهنڪري يورپين يونين انجي استعمال تي سال 1990 ۾ بندش هنئي ته انگلئنڊ، ڪئناڊا، آسٽريليا، نيوزيلئنڊ، چين، سريلنڪا، برازيل، نائجيريا، پيرو ۽ ڪولمبيا ۾ به پوٽيشم بروميٽ جي واهپي تي بندش آهي.

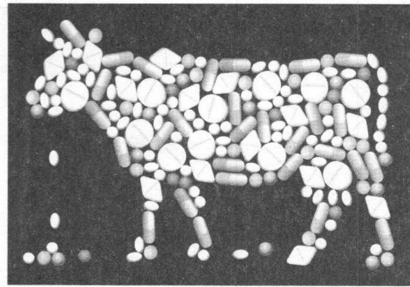
ڇا گوشت کائڻ ۽ کير پيئڻ سان ڪينسر ٿي سگهي ٿي؟



هارمون (hormones)، قدرتي طور تي انساني جسم ۾ ٿين ٿا ته جانورن ۾ به. پر جيڪڏهن جانورن جي گوشت ۽ کير ۾ جهجهي مقدار ۾ موجود هجن ۽ اهڙو کير ۽ گوشت لاڳيتو واپربو رهجي ته ان سبب بار جلد بالغ ٿي وڃن ٿا ته وڏن ۾ ڪن قسمن جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ بنجن ٿا.

جڏهن صحتمند زندگي گذارڻ جو ذڪر ڪجي ٿو تڏهن عام طور تي اهو به پڌڻ ۾ اچي ٿو ته ڪي ماڻهو کائڻ لاءِ جيئن ٿا ته ڪي جيئڻ لاءِ کائين ٿا. جڏهن ته ماهرن جو اهوئي چوڻ آهي ته، زنده رهڻ لاءِ کائڻ ضروري آهي. تڏهي ليکي ته، جسم جي ضرورت آهر طاقتور ۽ متوازن کاڌو کائڻ ضروري ٿئي ٿو. هاڻ ته جيڪي ماڻهو جيئڻ لاءِ کائين ٿا انهن جا به ٻه قسم ٿين ٿا جن ۾ هڪڙا جيئڻ لاءِ کائين ٿا ۽ ٻيا مرڻ لاءِ. جڏهن ته اها به هڪ حقيقت آهي ته ڪو به فرد ڄاڻي واڻي اهڙو کاڌو نه کائيندو جيڪو سندس لاءِ موت جو ڪارڻ بڻجي سگهي. جڏهن ته ڪي اهڙا به ٿين ٿا جيڪي مختلف طريقن سان تماڪ واپرائين ٿا ته ڪي گهر کان ٻاهر هوٽلن تي ويهي سٽيون ۽ چشڪيدار شيون شوق سان کائين ٿا. ڪي وري پنهنجي پر ۾ وڏيڪ صحتمند کاڌن کي اهميت ڏين ٿا جهڙوڪ: ڳائي گوشت بجاءِ ٻاڪرو گوشت. اڄڪلهه، ٻين گوشتن جي ڀيٽ ۾ ڪڪڙ جو گوشت سستو ملي ٿو جنهن سبب تمام گهڻي مقدار ۾ استعمال ٿئي ٿو. ڪڪڙيون پاليندڙ به ڪمائي جي لالچ ۾ پولٽري فارمن جي گهٽ ۾ گهٽ ايراضيءِ ۾ وڌ ۾ وڌ ڪڪڙيون پالين ٿا. ماهرن مطابق، ڪڪڙين جو ايتري گهڻي ويجهي هجڻ سبب منجهن پيدا ٿيندڙ بيماريون هڪ بيمار ڪڪڙ مان ڪنهن صحتمند ڪڪڙ کي سولائي سان وچڙي سگهن ٿيون ته انهن جا روڳي جيوڙا انسانن کي به بيمار ڪري سگهن ٿا.

انسانن لاءِ استعمال ٿيندڙن ڪيترن قسمن جي جانورن جهڙوڪ: ڪڪڙين ۽ چوپائي مال کي مختلف بيمارين کان بچائڻ لاءِ اينٽيبياٽڪ (antibiotic) دوائون ڏنيون وڃن ٿيون، جيڪي انسان به استعمال ڪريٿو. انهن جي انڌاڌنڌ استعمال سبب نه رڳو بيمارين جي جيوڙن ۾ اينٽيبياٽڪ دوائن لاءِ مزاحمت پيدا ٿئي ٿي ته اڳتي هلي روڳي جيوڙن جا اهڙا نسل به پيدا ٿين ٿا جن تي ڪنهن به قسم جي اينٽيبياٽڪ دوا اثر ڪري نه ٿي سگهي. ماهرن مطابق، جن جانورن کي انسان پنهنجي کاڌي لاءِ استعمال ڪري رهيو آهي تنکي مختلف قسمن جون اينٽيبياٽڪ دوائون ايتري ته گهڻيون ۽ جهجهي مقدار ۾ کارائي رهيو آهي جو انهن لاءِ روڳي جيوڙا نود بنجي



انسانن کي بہ بيمار ڪري هڪ مسئلو بڻجي رهيا آهن ۽ ممڪن آهي تہ اڳتي هلي هڪ اهڙي سنگين صورتحال پيدا ٿي پوي جنهنڪري انسان بہ منهن ڏئي نہ سگهي. ان ڪانسواءِ ڪيترن ماهرن کي ان ڳالهہ جو بہ فڪر آهي تہ اهڙن جانورن کي اينٽيبياٽڪ ڪانسواءِ هٽرادو طور تي ڪن اهڙن قسمن جا هارمون بہ کارايا يا هنيا وڃن ٿا تہ جيئن انهن جي گوشت ۽ کير جي مقدار ۾ جهجهو واڌارو ٿي سگهي. انسان جڏهن ان قسم جو گوشت کائي يا کير پيئي ٿو تہ اهي سندس تندرستي متاثر ڪري ڪيترن قسمن جا مسئلا پيدا ڪن ٿا جهڙوڪ: ٻارن جو وقت کان اڳي بالغجڻ يا ساماڻجڻ ۽ ڪيترن قسمن جي ڪينسري بيمارين جو پيدا ٿيڻ.

ان سلسلي ۾ ڪراچي جي آغا خان يونيورسٽي اسپتال جي 'فيملي ميڊيسن' جي هڪ ماهر ڊاڪٽر ثمينا شاه وائس آف اميريڪا سان ڳالهيون ڪندي ٻڌايو تہ، "جانورن کي ملندڙ ڪيميائي مادا، انساني جسم ۾ پهچي پنهنجو اثر پيدا ڪن ٿا خاص طور تي جڏهن اهي لاڳيتو ۽ گهڻي مقدار ۾ واپرايا ويندا هجن". سندس چوڻ هو، "ان قسم جون رپورٽون بہ موجود آهن تہ جانورن لاءِ استعمال ٿيندڙ دوائن ۽ هارمونن جا انساني جسم تي هاڃيڪار اثر پيدا ٿي رهيا آهن پر ان تي ڪوجنا نہ ٿي ڪئي وڃي". سندس وڌيڪ چوڻ هو تہ، "شايد تہ اهو هڪ ايترو وڏو ڪاروبار ۽ ان سان ايترن تہ گهڻن ماڻهن جو پيٽ گذر لاڳاپيل آهي جو ان مالدار ۽ طاقتور صنعت ڏانهن ڪير بہ آگر ڪڻڻ لاءِ تيار ناهي، جڏهن تہ صحت کاتي کي ان تي ڪم ڪرڻ گهرجي".

ڪئناڊا هڪ اسريل ملڪ ۽ فلاحي رياست آهي اتي پڻ جانورن ۽ ٻوٽن لاءِ ڪيميائي مادا استعمال ڪيا وڃن ٿا پر 'ائٽ رائيٽ انٽرويو' نالي ويب سائيٽ مطابق اهڙن ڪيميائي مادن جي استعمال ڪرڻ جو مقصد، صحتمند ۽ سستن جانورن جي پرورش ڪرڻ آهي ۽ اهو ڪم وڏيءَ خبرداريءَ سان ڪيو ويندو آهي. ويب سائٽ مطابق، جنهن ڳئون مان کير حاصل ڪيو ويندو آهي ان کي هارمون نہ ڏنا ويندا آهن، رڳو انهن گابين کي هارمون ڏنا ويندا آهن جن جو وزن وڌائڻو هوندو آهي تہ جيئن وڌيڪ گوشت حاصل ڪري سگهجي. جيڪڏهن ڪنهن ڍڳيءَ کي بيماري ۾ اينٽيبياٽڪ دوائون ڏنيون وينديون آهن تہ انجو کير وڪرو ناهي ڪيو ويندو ۽ جيڪڏهن ڪڪڙين کي ڏنيون وينديون آهن تہ انهن جا آنا ضايع ڪيا ويندا آهن. 'ائٽ رائيٽ انٽرويو' مطابق جن جانورن کي ڪيميائي مادا ڏنا وڃن ٿا تن جي استعمال ڪرڻ سان انسانن کي ڪيترين بيمارين ٿيڻ جا خطرا ٿي سگهن ٿا. جيتوڻيڪ اهڙي ڳالهہ ثابت نہ ڪئي ويئي آهي پر تنهن هوندي بہ رياست، ڪاڏي ۾ اهڙن ڪيميائي مادن جي مقدار تي اک رکي ٿي ۽ جيڪڏهن ڪنهن ڪاڏي ۾

انهن جو مقدار وڌيڪ هجي ٿو ته انکي وڪري لاءِ مارڪيٽ ۾ نه ٿو موڪلجي. نالي نه ٻڌائڻ جي شرط تي پاڪستان جي ڪيترن پولٽري فارمن ۽ واڙن جي مالڪن ٻڌايو ته هتي، ”هر قسم جي جانور تي بنا فرق ۽ بي حساب ڪيميائي مادا استعمال ڪيا ۽ انهن جي استعمال دوران جانورن جو کير، گوشت ۽ آنا وغيره وڪرو ڪيا وڃن ٿا“.

جيسيتائين کوجنا مان اها ڳالهه ثابت نٿي ٿئي ته جانورن لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪيميائي مادا انسانن لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهن ٿا تيسيتائين ان ڳالهه کي ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته اسريل ملڪن ۾ آرگينڪ کاڌن يعني اهڙن کاڌن جو رواج وڌي رهيو آهي جيڪي قدرتي طور تي بنا ڪنهن ڪيميائي مادي جي پيدا ۽ تيار ڪيا وڃن ٿا. هوندي به سائنسدانن جي راءِ موجب اسانکي ڪيميائي مادن کان پاڻ بچائڻ گهرجي (VOA جي ٿورن سان).

وائيٽل سائن: ڳائو ڪير ضروري آهي، بشرطيڪ توهان ڳابا هجو!



مريض جي چارٽ جو ڏيان سان اڀياس ڪيم، 14 مهينن جو ٻارڙو ليس زڪام ۾ مبتلا ۽ کائي پيئي نه ٿو سگهي. سندس پيءُ ڪڪائون رنگو 40 جي ڏهاڪي ۾، ٻارڙو سندس هنج ۾ ۽ بيچين هيو. سندس چمڙي هلڪي ڦڪاڻ مائل سفيد هئي، جنهن سبب منهنجو پهريون اندازو ڪيس ڪامڻ هجڻ هيو.

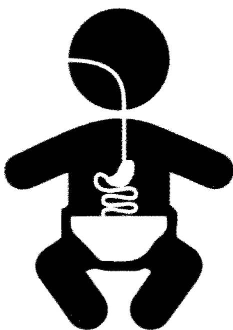
پاڪي متعارف ڪرائڻ کانپوءِ سندس پيءُ کان پڇيم ”چا تنهنجي ٻار کي ڪا بيماري آهي؟“ هن آهستي فلپيني لهجي ۾ جواب ڏنو. ”منهنجي پٽ کي دم آهي“. پر دم سبب ڪامڻ ٿي نٿو سگهي. ٻار جا چپ پيلا هيا ۽ ڪنهن به هنڌ مٿن، گلابي چٽ نظر نه ٿي آئي. سندس آڱرين جا نهن پڻ ايترا پيلا هيا جو اهي چاڪ جهڙا ڏسڻ ۾ ٿي آيا. جڏهن ته سندس چمڙي، پيءُ جي چمڙيءَ رنگي هلڪي پيلي ڪکي هجڻ گهرجي ها.

سندس چمڙيءَ جا سڀ ڳاڙها ۽ گلابي چِٽ چَٽُ هيا. ٻارڙو شايد ته، رت جي سنگين پوٽائي يعني سڪل رت جو شڪار هيو. جنهن جو اهو مقصد ٿيو ته سندس رت ۾ انهن سيلن جي کوٽ آهي جن جو ڪم آڪسيجن کڻڻ آهي، جڏهن ته رت جي پوٽائيءَ سبب دم ٿي نٿو سگهي.

ٻارڙو ڪجهه تڪڙا ساهه کڻي ۽ رکي رکي سيٽيءَ جهڙو آواز ڪڍي رهيو هو جيڪو مان ٻڌي رهي هيس، جڏهن ته سندس ساهه کڻڻ ۾ ڪا به روڪ محسوس نٿي رهي

هئي. ٻارڙي مون ڏانهن ڏسي ديري تي پيءَ جي هنج ۾ سمهي پيو ۽ مشڪل سان ڪو چري پري تي سگهيو.
جڏهن ڪمپيوٽر تي سندس ميڊيڪل هسٽري تي نظر وڌم ته ان ۾ تيل هڪ تازي واڌاري لوڏي چڙهيو. چار مهينا اڳ ڪيس اسپتال ۾ ان سبب داخل ڪيو ويو هو جو دم سبب سندس ساهه منجهڻ لڳو هو جيڪا هڪ سنگين ۽ ورلي موتمار ڪهڙي ثابت ٿئي ٿي، پر خوشقسمتيءَ سان ٻارڙو ان تڪليف مان جلد نوبنو ٿي ويو هو. مان سندس ڦڦڙن جي هڪ ٻيرو وري تپاس ڪئي. جيتوڻيڪ اهي ايترا گهٽا روڳي محسوس نه ٿي رهيا هيا پر تنهن هوندي به نرس کي سڏيم ۽ چيم، اڄ ته هن جي آڪسيجن تپاسيون جو ٿي سگهي ٿو ته ڪيس آڪسيجن ڏيٽي پوي ۽ انلاءِ سندس البيوٽيرال (Albuterol) ساهه ڪٽڻ جو علاج به ڪيونس.
چو ته مان ڪا به اهڙي ڳالهه ڪرڻ نه پئي چاهي جيڪا خطرناڪ ٿي ٿي سگهي. جيتوڻيڪ سندس دم جي تڪليف هلڪي محسوس ٿي رهي هئي، پر تنهن هوندي به مان ان جو پرپور علاج ڪرڻ ٿي چاهيو. ان اميد سان ته ڪنهن پيانڪ ٽيٽي ڪان بچي سگهون پر مان ان عجب ۾ هيس ته هي ايترو پيلو چو آهي؟
ڪيس جيڪو علاج ڏنو ٿي ويو اهو رڳو دم جو هيو. سندس پيءُ ڳالهه وڌائيندي چيو ته ٻارڙو، گذريل ٻن ٽن مهينن لاڪر پيلو ۽ موڳو رهندو آيو آهي. هو ڪائي به نه ٿو، رڳو ڪير پي رهيو آهي ۽ سندس بانبڙا پائڻ يا گهمڻ ڦرڻ تي دل ئي نٿي چوي.
ڇا ڪيس ڪو اهڙو روڳ ٿيو آهي جنهن سبب هو رت جي پوٽائيءَ جو شڪار آهي ۽ ان سبب سندس دماغ متاثر ٿيو آهي؟ ليوڪيميا (رت جي ڪينسر) سبب ائين ٿي سگهي ٿو ته ان جا ٻيا به ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. ٻارڙي جي ليوڪيميا يا ڪنهن ٻئي قسم جي بيماري هجڻ جهڙوڪ وڌيل تري/ هيانچي، سجيل لمف نوڊن يا چمڙيءَ ۾ ٽيندڙ رتهير. اها ڳالهه به ڏنم ته رت جي پوٽائي ايتري سنگين نه هئي جو ان سبب ٻار جي آڪسيجن جون ضرورتون پوريون ٿي نه سگهن. جيتوڻيڪ سندس دل ۽ ڦڦڙ سخت ڪم ڪري رهيا هيا پر تنهن هوندي به ٻارڙو ڪنهن خطري ۾ نظر نٿي محسوس ٿيو.
جڏهن ڏٺم ته هو صحيح آهي تڏهن ڪيس هيموگلوبن (رت جو آڪسيجن نيندڙ جزو) جي مقدار تپاسرائڻ لاءِ ڪيس موڪليم. ان تپاس مان خبر پئجي سگهندي ته منجهس رت جي پوٽائي ڪيتري شديد آهي. عام طور تي 14 مهينن جي ٻار جي هيموگلوبن 10 ڪان 13 هجي ٿي. ڪجهه وقت ڪانپوءِ ليبارٽري جي ڪلارڪ سڏيندي ٻڌايو ته هيموگلوبن جي صورتحال سنگين يعني 22 آهي. هيموگلوبن جي جوڙجڪ ڪهڙي آهي ان جو نقش، شيشي جي 80 ملي ميٽر هم چورس سلائيڊ تي چٽيو ويندو آهي.
مان پنهنجي زندگيءَ ۾ هيموگلوبن جو گهٽ ۾ گهٽ مقدار 36 اهو به ٽن سالن جي هڪ اهڙي ڇوڪريءَ ۾ ڏٺو هو جنهنکي نمونيا هئي. جنهن جو منهنجي

موجودگيءَ ۾ ساهه کڻڻ بند ٿي ويو هو. ڦڦڙن جي انفيڪشن سندس جسم جي ان صلاحيت کي مات ڏئي ڇڏي هئي، جنهن سبب رت جي پوٽائي ڪري آڪسيجن جي رسد متاثر ٿي رهي هئي. خوشقسمتيءَ سان اسان سندس علاج ڪرڻ ۾ ڪامياب ٿيا هياسين ۽ هوءَ بچي ويئي هئي.



ٻارڙيءَ جي پيءَ کي سمجهايم ته سندس پٽ کي اسپتال ۾ داخل ڪرائڻ ضروري آهي، ڪيس اهو به سمجهايم ته شديد رت جي پوٽائي سبب منجهس ايترو ست نه رهيو آهي ته هو ڳالهائي يا گهمي سگهي.

لئبارٽري جي تفصيلي رپورٽ ڏسڻ سان دلجاءِ ٿي ته ٻارڙي جي رت جا سفيد سيل ۽ ريزا/ پليٽيليٽ عام رواجي آهن. ڪيس ليوڪيميا ناهي. رپورٽ ۾ اهو به ڄاڻايل هيو ته سندس رت جا ڳاڙها جزا ننڍڙا، بي رنگا ۽ انهن ۾ ڪيترا بيڊولا آهن. رت جي ڳاڙهن جزن ۾ ان قسم جا مسئلا موروثي بيمارين ڪانسواءِ عام طور تي ڪاڏي ۾ فولاد جي کوٽ سبب پيدا ٿين ٿا. ڳاڙها جزا، هيموگلوبن سان ڏٽيل ٿين ٿا ۽ هيموگلوبن جي هر ماليڪيول کي آڪسيجن جهٽڻ لاءِ فولادي ائٽمن جي گهرج ٿئي ٿي. فولاد جي اڻهوند سبب ڳاڙها جزا پنهنجو ڪم ڪري نه ٿا سگهن.

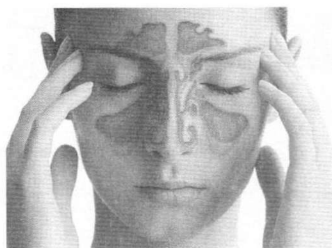
آهستي آهستي سُٽ سلجهندو ويو. جڏهن سندس پيءَ ٻڌايو ته هو ڪيترن مهينن کانوٺي رڳو ۽ رڳو کير پيئندو رهيو آهي. ڳائي کير جي پروٽين، آنڊي جي استر ۾ سوزش ڪري وجهي ٿي پر هلڪي درجي جي. جيتوڻيڪ اهڙي سوزش نه ته سور پيدا ڪري ۽ نه ئي اتيون ڪرائي ٿي، البته هلڪي، نالي ماتر رتهير ضرور ڪرائي ٿي. جيڪڏهن اهڙي رتهير ڊگهي عرصي تائين ٿيندڙ هجي ۽ ٻار ساڳئي وقت اهڙا کاڌا به نه کائي جنهن ۾ فولاد هجي ته لازما رت جي پوٽائي ٿي پوي ٿي. ان حوالي سان ٽن سالن کان ننڍي عمر جا ٻار خاص طور تي اهڙي صورتحال جو شڪار ٿين ٿا. ڇاڪاڻ ته، سندن آنڊي جو بچاءُ ڏيندڙ استر اڃان تائين مڪمل طور تي تيار ٿي نه سگهندو آهي. اهو ئي سبب آهي جو ڊاڪٽر، والدين کي صلاح ڏيندا آهن ته جيستائين ٻارڙو هڪ سال جي عمر جو نٿو ٿئي تيستائين ڪيس ڳائو کير نه پيارجي ۽ هڪ سال جي عمر جي ٻار کي ٽپاسرائڻ جو مشورو ڏيندا آهن ته جيئن اها پڪ ڪري سگهجي ته هو مختلف قسمن جا کاڌا کائي رهيو آهي ۽ نه ڪي رڳو کير پي رهيو آهي، ڪن سببن ڪري هن ٻارڙي جا والدين ان ڳالهه کان ناواقف رهيا آهن. ان جو شايد ته هڪ ٻيو سبب هي به هيو ته، سنگين دمڪشي سبب والدين ۽ ڊاڪٽر رڳو ان مرض تائين محدود رهيا هيا. خوشقسمتيءَ سان جڏهن ڪيس رت ڏني ويئي ته هن ان جو سٺو ۽ تڪڙو اثر ڏيکاريو. جنهن سبب هو ٻئي

ڏينهن تي وڌيڪ چست ۽ قوت هيو. جڏهن هو گهر وڃڻ وارو هيو ته سندس والدين کي کاڌن بابت اها ڳالهه ذهن نشين ڪرائي ويئي ۽ چيو ويو ته ڪيس فولاد جو واڌو مقدار ڏنو وڃي ته جيئن ٻن ٽن مهينن اندر سندس جسم ۾ فولاد جو ڀنڊار گڏ ٿي سگهي ۽ اڳتي به هو ونامنون ۽ فولاد واپرائيندو رهي.
جڏهن ڪيترا بانبڙا پائيندڙ ٻار، کير پيئڻ پسند نه ڪندا آهن ته والدين پريشان ٿي پوندا آهن. اهڙين حالتن ۾ صلاح ڪين ڏيندو آهيان ته ٻارڙن کي کير بجاءِ ڪئلشم مهيا ڪرڻ لاءِ سويا کير يا ڪئلشم جو واڌو مقدار ڏئي سگهجي ٿو. ڪين اهڙن ٻارڙن بابت جيڪي رت جي پوٽائيءَ جو رڳو ان سبب شڪار ٿيندا آهن جو سواءِ کير جي ٻيو ڪجهه به نه واپرائيندا آهن. "ڳائو کير ضروري غذا آهي بشرطيڪ توهان ڳابا هجو".

برف جو ٿڌو پاڻي جسم سان ڪهڙو حشر ڪري ٿو؟



ان ۾ ڪو شڪ ناهي ته جيڪڏهن گرم ڏينهن ۾ پيئڻ لاءِ پاڻيءَ جو ٿڌو گلاس ملي وڃي ته ان جهڙي ٻي هيانءَ ٺاريندڙ ڳالهه ٿي نه ٿي سگهي. پر ممڪن آهي ته هيٺين ڳالهه پڙهڻ کانپوءِ توهانکي ٿڌي پاڻيءَ پيئڻ کان اڳ ۾ ٻه دفعا سوچڻو پوي.
جڏهن مان ٿڌي پاڻيءَ بابت پهريون ڀيرو اها ڳالهه پڙهي ته منهنجا تاڪ لڳي ويا ته اهو جسم ۾ ڪهڙيون ڪهڙيون تبديليون پيدا ڪريٿو. تنهنڪري ضروري سمجهيم ته اها ڳالهه توهان سان به ونديان. جو ته يخ ٿڌي پاڻيءَ جون هيٺيون ڳالهيون ايتريون عام طور تي ٻڌايون نه ٿيون وڃن جهڙوڪ:
بدهاضمو: يخ پاڻي پيئڻ سان هاضمو ڊانوانڊول ٿي وڃي ٿو، پيٽ ۾ سور پئجي سگهي ٿو، پيٽ ۾ گڙگڙ ۽ اوڪارا ٿي سگهن ٿا. ان جو سبب هي آهي ته ٿڌ، سوزش ماريندڙ يا ختم ڪندڙ هجڻ سبب رت نليون ڪوئجي وڃن ٿيون. يخ پاڻي پيئڻ جو هڪ ٻيو اُگرو اثر هي به پيدا ٿي سگهي ٿو ته معدي جي ڪوئجڻ ڪري اهو ايترو ته سوڙهو ٿي وڃي ٿو جو پنهنجو ڪم برجستائي سان ڪري نٿو سگهي.
يخ پاڻي طاقت پي وڃي ٿو: ائين برابر آهي ته ٿڌي پاڻيءَ پيئڻ سان توهان پاڻکي تازو توانو محسوس ڪريو ٿا پر رڳو محدود وقت لاءِ. جڏهن ته اصل ۾ اهڙو ٿڌو پاڻي توهانجي سڄي توانائي پي وڃي ٿو. انجو سبب هي آهي ته توهانجي جسم کي، اهڙي ٿڌي پاڻيءَ کي گرم ڪرڻ لاءِ پنهنجي واڌو توانائي استعمال ڪري جسم جي عام رواجي گرمي پد 98.6 ڊگري ف هه تي آڻڻو پوي ٿو.



نڙيءَ جي سوزش پيدا ڪريٿو: جيئن ٿڌا ڏينهن توهانکي ليس زڪام ۾ مبتلا ڪري، توهان جا سائنُسس (sinuses، هڏن ۾ موجود ڏانديا حصا جيڪي هوا سان ڀريل ٿين ٿا) بند ڪري سگهن ٿا تيئن برف جو ٿڌو پاڻي به جسم تي ساڳيو اثر پيدا ڪري سگهي ٿو. ٻين لفظن ۾ جڏهن به ساهه کڻڻ دوران ٿڌي هوا کنئي يا ٿڌو پاڻي پيتو وڃي ٿو ته جسم انهن کي گرم ڪرڻ لاءِ هڪ اهڙو قدرتي گهمائيندڙ مادو پيدا ڪرڻ شروع ڪري ٿو جنهنکي لعاب (mucus) سڏجي ٿو. جڏهن ته ٿڌي پاڻيءَ جي حالت ۾ جسم جو اهڙو ردعمل اجايو ۽ نڙيءَ ۾ واڌو لعاب گڏ ٿي وڃڻ سبب نڙيءَ جو سرڪو پيدا ٿي پوي ٿو.

ٿڌو پاڻي دل جي رفتار گهٽائي ٿو: برف جي ٿڌي پاڻيءَ پيئڻ سان دل جي رفتار گهٽجي سگهي ٿي. جنهن جو سبب هي آهي ته ويگس (vagus) تنت جيڪا توهانجي ڳچيءَ جي پٺيان وڃي ٿي اها اوچتي ٿڌي پاڻيءَ پيئڻ سبب متاثر ٿي پوي ٿي. جنهن جي هنگامي اپاءَ طور تيسيتائين توهانجي دل آهستي ڪم ڪندي رهي ٿي جيسيتائين توهانجي جسم جو گرمي پد وري هڪڪرو ٿي نه ٿو وڃي.

جسم کي تر ٿيڻ کان روڪي ٿو: جيئن مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون ته برف جي ٿڌي پاڻيءَ پيئڻ سان اصل ۾ اهڙو پاڻي جسم جي تر ٿيڻ جي عمل تيز ڪرڻ بجاءِ انکي سست ڪري ڇڏي ٿو. انجو سبب هي آهي ته جسم کي اهڙي پاڻي استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ انکي جسم جي گرمي پد تي جيترو گرم ڪرڻو پوي ٿو.

قبضي: جڏهن به ايترو ٿڌو پاڻي پيتو وڃي ٿو جيڪو عام رواجي گرمي پد جيترو هجي ته اهو هاضمي جي ڪم ۾ مددگار ٿئي ٿو پر برف جي ٿڌي پاڻي پيئڻ سان اهو قبضي ڪري وجهي ٿو. پوءِ اهڙو کاڌو جيئن جيئن جسم مان گذري ٿو ته نهرو ٿي سخت ٿيندو وڃي ٿو ته ساڳي وقت آندن جي ڀيڪوڙ به پيدا ڪري وجهي ٿو جنهن سبب جڏهن توهان پيٽان ويهڻ چاهيو ٿا ته ويهي نٿا سگهو.

مٿي جو سور: ممڪن آهي ته آئيس ڪريم کائڻ سان توهانکي هڪ اهڙيءَ ڳالهه جو تجربو ٿيو هجي جنهن لاءِ توهان چوندا آهيو ته 'دماغ ئي وڃي ويو' (brain-freeze) جڏهن ته ساڳي ڳالهه برف جي ٿڌي پاڻيءَ پيئڻ سان به ٿي سگهي ٿي جيڪو ڪندي جي ڪيترين حساس تنتن کي ٺاري ڇڏي ٿو جنهن جو اهي هڪدم پيغام دماغ کي پهچائين ٿيون ته ان جي موٽ ۾ مٿي جو سور ٿي پوي ٿو.



خبردار، متان اوٻاريل پاڻيءَ کي وري اوٻاريو



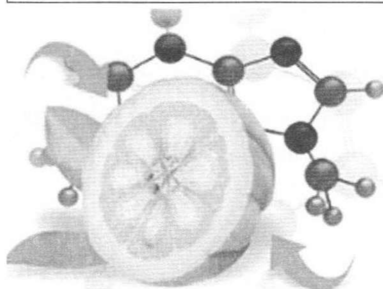
شايد تہ توهان بہ ساڳي غلطي ڪندا هجو جيڪا مان هر صبح جو ڪندو آهيان جو ڪاڙهيل پاڻيءَ کي وري ڪاڙهي ان مان چاءِ ٺاهيندو آهيان. جيستائين ڪٽليءَ ۾ پاڻي ڪڙهي ڪڙهي تيستائين ڪي ٻيا ڪم ڪندو رهندو آهيان. جڏهن ڪٽليءَ واري ڳالهہ ياد پوندي آهي تيستائين گهڻو وقت گذري چڪو هوندو آهي تہ هڪ دفعو وري ساڳي پاڻيءَ کي گرم ڪندو آهيان جو اهو ٿڌو ٿي ويندو آهي. جيتوڻيڪ ائين مان ڪيترائي دفعا ڪري چڪو آهيان پر ڪڏهن بہ محسوس نہ ڪيو اٿم تہ اها هڪ سنگين غلطي ڪندو آهيان جيڪا منهنجيءَ صحت لاءِ انتهائي هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿي.

آخر پاڻيءَ کي وري ڪاڙهڻ ڇو خراب آهي: جڏهن بہ عام پاڻيءَ کي جنهن ۾ ڳريل گئسون ۽ معدنيات ٿئي ٿي گرم ڪجي يا ڪاڙهجي ٿو تہ انجي ڪيمسٽري يا ڪيميائي بناوت متجي منجهانئس ڪي وولٽائيل مرڪب ۽ گئسون خارج ڪري ڇڏي ٿو جنهن سبب اهڙو اوٻاريل پاڻي پيئڻ لاءِ وڌيڪ سلامتيءَ وارو ٿي وڃي ٿو. پر جڏهن ساڳي پاڻيءَ کي حد کان وڌيڪ يا وري وري اوٻارجي ٿو تہ منجهس موجود ڪيميائي مادا بدترين صورت ۾ متجي وڃن ٿا. جنهن سبب خطرناڪ قسمن جي مادن کي ڳارڻ بجاءِ اهي گهاٽا ٿي ذخيرو ٿي وڃن ٿا ۽ ڪن قسمن جي هاڃيڪار ڪيميائي مادن جهڙوڪ: نائٽريٽ (nitrates)، سنکيي (arsenic) ۽ فلورائيڊ (floride) ۾ گڏ ٿي وڃن ٿا تہ ڪيتري صحت بخش معدنيات بہ جهجهي مقدار ۾ هڪ هنڌ گڏ ٿي ڪيترن قسمن جا مسئلا پيدا ڪريتي جهڙوڪ: ڪئلشم لوڻ، بڪين ۽ پتي جون پٿريون، شريانن جي سختي ۽ سنڌن جا مسئلا پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ بنجن ٿا.

پاڻيءَ کي گهڻي ڪاڙهڻ سبب پيدا ٿيندڙ مسئلا: جڏهن نائٽريٽ کي گهڻيءَ گرمي تي اوٻارجي ٿو تہ اها انتهائي زهريلي ٿي انکي نائٽروسئمائينس (nitrosamines) ۾ مٽائي ڪينسري ڪري ڇڏي ٿي. جڏهن تہ نائٽريٽ ليوڪيميا (leukemia)، نان - هاجڪنس لمفوما (non-hodgkins lymphoma)، آنيدانين (ovaries)، آنڊي (colon)، سفري (rectum)، مثاني (bladder)، معدي(stomach) ، شيردان (pancreatic) ۽ ٿائرائيڊ (thyroid) غدود جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو بہ ڪارڻ ٿئي ٿي. ساڳيءَ طرح سان سالن کان گڏ ٿيندڙ سنکيو، سنکيي جي زهر پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿي ڪيترن قسمن جي صحت جا مسئلا جهڙوڪ: ڪينسر، دل جا روڳ، اعصابي مسئلا، آويجهائپ، اوسر جا نقص پيدا ڪري سگهي ٿو. جڏهن تہ گهڻيءَ فلورائيڊ سان لاڳاپي ۾ اچڻ سبب ان جا خاص طور تي، هارورڊ يونيورسٽيءَ مطابق اعصابي ۽ ادراڪي اوسر تي اثر پون ٿا.

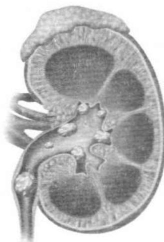
ٿلهي ليڪي، پاڻي اوٻارڻ، اوٻاري ٿڌي ٿيڻ لاءِ ڇڏي ڏيڻ ۽ وري منجهس ڪجهه نئون پاڻي ملائي گرم ڪرڻ سان صحت جا ايترا ڪي گهڻا مسئلا پيدا نٿا ٿين تنهنڪري ان سلسلي ۾ اڄ کان ئي احتياطي اپاءَ وٺڻ شروع ڪريو! جيڪڏهن توهانکي واقعي پاڻي ٻيهر اوٻارڻو آهي ته اڳ ۾ اهو تبديل ڪريو. ائين خاص طور تي حامله عورتن ۽ انهن فردن کي ضرور ڪرڻ گهرجي جيڪي خاص طور تي ڪن قسمن جي بيمارين جي منهن ۾ رهن ٿا ته جيئن پاڻي اوٻارڻ سان منجهس خطرناڪ ڪيميائي مادن جي گهاٽائپ وڌي نه سگهي.

ميون جي ست ۾ ٿيندڙ هائڊروڪسي سٽريٽ (hydroxycitrate) بڪين جي پٿرين کان بچائي ٿو

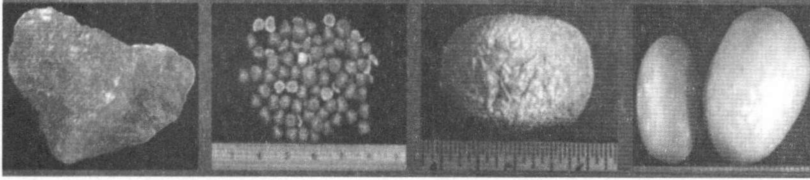


تازو، طبي سائنس ۾ هڪ زبردست کوجنا ٿي جنهنکي انقلابي سمجهيو وڃي ٿو. تجربن دوران سائنسدانن ڏٺو آهي ته ڪنهن به ميوي ۾ جي ست ۾ ايتري طاقت موجود ٿئي ٿي ته اهو، بڪيءَ ۾ پيدا ڪندڙ ڪئلشم آڪزليٽ (calcium oxalate) جي قلمن کي ڳاري ڇڏي ٿو. ان کوجنا سبب هاڻ بلڪل ممڪن ٿي پيو آهي ته بڪيءَ جي پٿرين کي سولائي سان ڳاري ختم ڪري سگهجي. گذريل 30 سالن دوران بڪين جي پٿرين جي علاج لاءِ ان کي زبردست کوجنا سمجهيو وڃي ٿو.

ان کوجنا جو ذڪر هن سال 2016 دنيا جي مشهور رسالي "نيچر" ۾ ڪيو ويو آهي جنهن جو ليکڪ جيفري رمر، يونيورسٽي آف هوسٽن جي ڪيميڪل انگنيئرنگ جو پروفيسر آهي. اپياسن دوارن پهريون دفعو ڏٺو ويو ته ميون ۾ موجود هڪ اهڙو مرڪب جنهنکي هائڊروڪسيسٽريٽ (hydroxycitrate) يا "ايچ سي اي" جي نالي سان سڏجي ٿو منجهس ڪيلشم آڪزليٽ جي واڌ روڪڻ ۽ ڳارڻ جي طاقت موجود آهي.



سائنسدانن مطابق اصل ۾ بڪيءَ جون پٿريون ايتريون عام ٿين ٿيون جن جو تصور به ڪري نه ٿو سگهجي. اهي 12 سيڪڙو مردن ته 7 سيڪڙي عورتن کي متاثر ڪن ٿيون. جڏهن ته انهن جي ٿي پوڻ جا امڪان انهن فردن ۾ وڌيڪ ٿين ٿا جنکي هاءِ بلڊ پريشر، ذيابيطس هجي ٿو يا اهي جيڪي ٿلها هجن ٿا. جيتوڻيڪ سڄيءَ دنيا ۾ بڪين جي پٿرين پيدا ٿيڻ جي انگ



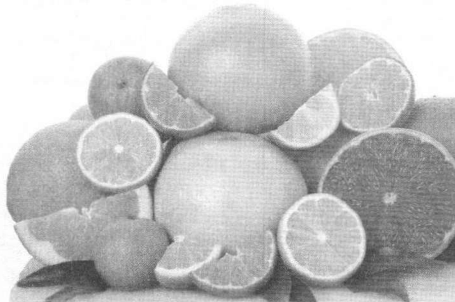
۾ واڌارو ٿيندو رهيو آهي پر تنهن هوندي بہ گذريل 30 سالن جي خاصي عرصي دوران ان جي علاج ۾ ڪا گهڻي بهتري نہ آئي آهي. جنهن جو هڪ رسمي علاج، جيڪو عام طور تي ڪيترا ڊاڪٽر تجويز ڪندا رهن ٿا ججهو پاڻي پيئڻ ۽ اهڙن کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪرڻ ٿئي ٿو جن ۾ آڪزليٽ جام ٿئي ٿي جهڙوڪ پيندڙ، پالڪ، باداميون وغيره.

ورلي، ان سلسلي ۾ ڊاڪٽر پوٽيشم سٽريٽ بہ تجويز ڪن ٿا تہ جيئن پٿرين پيدا ڪندڙن قلمن جي واڌ کي روڪي سگهجي. پر بدقسمتيءَ سان پوٽيشم سٽريٽ هر فرد ان سبب استعمال ڪري نہ ٿو سگهي جو ڪي ان جي اگرن اثرن (side effects) کي برداشت ڪري نہ ٿو سگهي. سڀ کان اول اهو، لٽولنڪ ڪارپوريشن جو جان ايسپلن (John Asplin) نالي بڪين جو ماهر هيو جنهن بڪين جي پٿرين جي بچاءَ ۽ علاج لاءِ هائڊروڪسيسٽريٽ جي استعمال ڪرڻ جي صلاح ڏني.

جيتوڻيڪ پوٽيشم سٽريٽ ۽ هائڊروڪسيسٽريٽ جي اثرن جي ڀيٽ ڪرڻ سان ڏٺو ويو تہ ٻنهي مرڪبن ۾ ڪيلشم آڪزليٽ جي واڌ روڪڻ جي صلاحيت موجود آهي پر تنهن هوندي بہ ٻنهي مان هائڊروڪسيسٽريٽ کي وڌيڪ اثرائتو ۽ منجهس ڪي بيون بہ ڪيتريون اهم خاصيتون ڏٺيون ويون.

جيتوڻيڪ اها تحقيق اوائلي مرحلن ۾ آهي پر تنهن هوندي بہ وڌيون اميدون آهن تہ بڪين کان بچائيندڙ اها دوا ٿوري وقت ۾ تيار ڪري سگهبي تہ جيئن بڪين جي پٿرين جا مريض فائدو حاصل ڪري سگهن. جڏهن هن وقت هن مرڪب جي دور رس اثرن ۽ درست وزن تي زور شور سان تجربا هلي رهيا آهن.

ڪيلشم آڪزليٽ جي پٿرين جي واڌ روڪڻ ۽ ڪن حالتن ۾ ان کي مڪمل ڳارڻ جي سگهہ رکڻ سبب سمجهيو وڃي ٿو تہ هائڊروڪسيسٽريٽ ۾ ايتري طاقت آهي تہ اهو عالمي سطح تي انهن فردن جي علاج لاءِ بهترين ثابت ٿي سگهندو جيڪي بڪين ۾ پٿرين سبب ڪيترن قسمن جي مسئلن جو شڪار ٿيندا رهن ٿا.



ڪولا پيئجي يا ڊائيٽ؟



ڪيترن سائنسي اڀياسن ڪانپوءِ هاڻ ان ڳالهه ۾ شڪ نه رهيو آهي ته بئي: عام مشروب (ڪولا وغيره) ۽ ڊائيٽ صحت لاءِ خطرناڪ ٿين ٿا پر تنهن هوندي به اسانکي جڏهن به اهڙي ڪنهن مشروب پيئڻ جي آڇ ڪئي ويندي آهي ته اسان مان ڪيترا انهن مان گهٽ هاڃيڪار جي چونڊ ڪن ٿا. جڏهن ته هڪ سوال هي به پيدا ٿئي ٿو ته انهن مان ڪهڙو گهٽ هاڃيڪار آهي؟ جيتوڻيڪ اها هڪ بحث طلب ڳالهه آهي پر تنهن هوندي به ڊائيٽ جا جيڪي به مختلف قسم ٿين ٿا اهي سڀ، ڪنهن هڪ عام مشروب جيترائي نقصانڪار ثابت ٿي سگهن ٿا. اچو ته هيٺ انهن جي ڪيميائي وچور جي ڇنڊڇاڻ ڪري ڏسون ته انهن يعني عام / ريگيولر يا ڊائيٽ ۾ ڪهڙو فرق آهي ته جيئن ٻئي دفعي توهانکي اهڙي ڪنهن جي پيئڻ جي صلاح ڪئي وڃي ته توهان پاڻ اهڙو فيصلو ڪري سگهو.

ذيابيطس: ڪنهن عام رواجي مشروب (جهڙوڪ ڪولا جي بوتل) ۾ اٽڪل کنڊ جا 10 ننڍا چمچا مليل هجن ٿا. جيڪڏهن روزانو، هڪ يا ٻه بوتلون پيئندا رهو ته توهانکي ذيابيطس ٿيڻ جا 26 سيڪڙو امڪان ٿي سگهن ٿا. جڏهن ته ڊائيٽ جي مختلف قسمن ۾ جيڪي عام طور تي ذيابيطس جا مريض پيئڻ پسند ڪن ٿا تن تي ڪيل تحقيق مان ڄاڻ پيئي آهي ته انهن ۾، اهڙا مصنوعي مٺاڻ ملايا وڃن ٿا جن جي استعمال ڪرڻ سان ذيابيطس جي حالت بدتر ٿي جسم جي گلوڪوس برداشت ڪرڻ جي حالت ۾ واڌارو ڪري ڇڏين ٿا.

جسم جو وزن: ڪنهن عام مشروب جي هڪ بوتل ۾ ٿلهي ليکي ايتري کنڊ موجود ٿئي ٿي جيڪا عام راوجي طور تي سڄي ڏينهن دوران استعمال ڪرڻ جي صلاح ڏني ويندي آهي. ان حساب سان جيڪڏهن توهان روزانو هڪ بوتل پيئندا رهو ته هڪ سال ۾ توهانجو وزن 2 کان 7 ڪلوگرامن تائين وڌي سگهي ٿو. ان سان گڏ جيئن ته توهان بوتل رستي خالي ڪيلريون به استعمال ڪيو ٿا تنهنڪري اهي توهانجي بک ختم ڪرڻ لاءِ ڪجهه به نه ٿيون ڪن تنهنڪري توهان پوءِ به کائڻ جي سڌ رکو ٿا.

ڊائيٽ سوڊا يا ڊائيٽ مشروب: اڀياسن مان ظاهر ٿيو آهي ته جنڪي اسان ڊائيٽ مشروب جي نالي سان سڏيون ٿا اهي جڏهن بنا ڪنهن سوچ ويچار جي لاڳيتو، گهڻائي ۾ استعمال ڪيا وڃن ته اهي به وزن وڌائي سگهن ٿا. منجهس موجود مصنوعي مٺاڻ اسانجي دماغ کان وڌيڪ کنڊ حاصل ڪرڻ جي گهر ڪري ٿو جنهن سبب اهو ان جي ڳولا ۾ لڳي وڃي ٿو.



دل جا مرض: سال 2012 ۾ ڪيل هڪ اڀياس مطابق جڏهن ڪنهن مشروب جي هڪ بوتل روز پيئجي ته ان سان 20 سيڪڙي تائين هرٽ اٽئڪ ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو بنسبت انهن فردن جي جيڪي اهي بلڪل نٿا پيئن. ان ڪانسواءِ اهو به ڏٺو ويو ته جيترو مشروب وڌيڪ پيئبو اوترو، آبسٽرڪٽو لنگ ڊزيز (OLD) جيڪي سهڪي ۽ تماڪ ڇڪڻ سان لاڳاپيل ٿين ٿيون انهن جي ٿيڻ جو وڌيڪ امڪان رهندو.

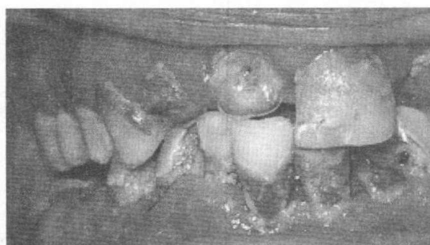
ڊائيٽ سوڊا: ڪيترن اڀياسن دوران جڏهن روزانو ڊائيٽ پيئندڙن فردن کي انهن فردن سان ڀيٽيو ويو جن ڪڏهن به ڊائيٽ نه پيتي هئي ته ظاهر ٿي پيو ته ڊائيٽ سوڊا پيئندڙن کي دل جي بيمارين سميت، دل جا مختلف روڳ ۽ فالج ٿيڻ جا 50 سيڪڙو وڌيڪ امڪان هيا. اهڙي هڪ الڳ اڀياس مان اهو به ڏٺو ويو ته روزانو ڊائيٽ پيئڻ سان دل جي روڳن ٿيڻ جا امڪان 48 سيڪڙي تائين وڌي وڃن ٿا.

وات جي صحت: عام رواجي مشروبن ۾ ايترو تيزاب ٿئي ٿو جو ان سبب ڏند جو ٻاهريون تهه (enamel) ڳري تباهه ٿيڻ شروع ڪري ٿو ته وات ۾ موجود بئڪٽيريا کي اهڙيءَ ڪنڊ تي واڌ ڪرڻ جو به بهترين موقعو ملي ٿو. ان لحاظ کان اهڙو مشروب پيئڻ ڪنهن ڏند لاءِ هيٺو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو.

ڊائيٽ ڪولا: توهان مان ڪيترا سوچيندا هوندا ته ڊائيٽ ان سبب ڏند لاءِ هاڃيڪار ٿي نٿي سگهي جو منجهس کنڊ نه ٿي ٿئي. جڏهن ته منجهس موجود گندرف (phosphoric) جو تيزاب، ڏند جي ٻاهرين بچائيندڙ تهه کي تباهه ڪري، بئڪٽيريا کي ڏند تباهه ڪرڻ جو ڪم سولو ڪري ڏئي ٿو.

اعصابن تي اثر: يونيورسٽي آف ڪئليفورنيا جي هڪ اڀياس مان ظاهر ٿيو ته اهڙي کنڊ جيڪا مصنوعي طريقن سان تيار ڪئي ۽ مشروبن ۾ استعمال ڪئي وڃي ٿي، ان جي استعمال سان ان پروٽين جي پيداوار گهٽجي وڃي ٿي جيڪا تنتي يا اعصابي اوسر لاءِ ذميوار ٿئي ٿي جنهن سبب يادگيرو ۽ سکڻ جو عمل متاثر ٿي سگهي ٿو.

ڊائيٽ سوڊا: اها سال 1987 جي اوائل ۾ ئي ڄاڻ پئجي چڪي هئي ته مصنوعي مٺاڻ جهڙوڪ ائسپارٽيم (aspartame) جيڪو ڊائيٽ ڪوڪ ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو نه رڳو تنتي يا اعصابي سرشتي ته مغزي ڏوريءَ لاءِ به هاڃيڪار ٿئي ٿو. اهڙن مٺاڻن لاءِ اهو به چيو وڃي ٿو ته اهي موڊ ۾ تبديلي آڻيندڙ ۽ مٿي جو سور پيدا ڪندڙ ٿين ٿا.


ڪولا جي تيزاب سبب تباهه ٿيل ڏند

مٿين ڳالهين جي بنياد تي اهو نتيجو ڪڍي سگهجڻ ڏکيو ٿئي ٿو ته ٻنهي مشروبن مان کهڙو گهٽ هاڃيڪار آهي. ڇو ته ٻئي نه رڳو صحت لاءِ مسئلا پيدا ڪندڙ آهن ته اهو ٻڌائڻ به ڏکيو آهي ته کهڙيءَ ۾ فائدا آهن. ان سلسلي ۾ توهان ئي اهو فيصلو ڪري سگهو ٿا ته ٻنهي مان ڪابه پيئڻي ناهي. پر جي توهان ذيابيطس جا مريض آهيو ۽ پوءِ به ڪجهه نه ڪجهه پيئڻ جي سڌ رکو ٿا ته ڊائيٽ استعمال ڪريو بشرطيڪ مهيني ماسي ۽ اها به ٿورڙي مقدار ۾ ته ساڳي وقت ٻين مٺن کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪريو ته جيئن پنهنجي وزن تي نظر رکي ۽ مصنوعي مٺاڻ جي اگرن اثرن کان بچي سگهو.

پر جي توهان بلڪل صحتمند رهڻ چاهيو ٿا ته ٻنهي مان ڪنهن جي به استعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪريو ۽ انهن بجاءِ ڪنهن ميوي جي رس، ڪو سادو مشروب يا ڪا ميوي گاڏڙ رس پي سگهو ٿا.

مٿين ڳالهين جي بنياد تي اهو نتيجو ڪڍي سگهجڻ ڏکيو ٿئي ٿو ته ٻنهي مشروبن مان کهڙو گهٽ هاڃيڪار آهي. ڇو ته ٻئي نه رڳو صحت لاءِ مسئلا پيدا ڪندڙ آهن ته اهو ٻڌائڻ به ڏکيو آهي ته کهڙيءَ ۾ فائدا آهن. ان سلسلي ۾ توهان ئي اهو فيصلو ڪري سگهو ٿا ته ٻنهي مان ڪابه پيئڻي ناهي. پر جي توهان ذيابيطس جا مريض آهيو ۽ پوءِ به ڪجهه نه ڪجهه پيئڻ جي سڌ رکو ٿا ته ڊائيٽ استعمال ڪريو بشرطيڪ مهيني ماسي ۽ اها به ٿورڙي مقدار ۾ ته ساڳي وقت ٻين مٺن کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪريو ته جيئن پنهنجي وزن تي نظر رکي ۽ مصنوعي مٺاڻ جي اگرن اثرن کان بچي سگهو.

پر جي توهان بلڪل صحتمند رهڻ چاهيو ٿا ته ٻنهي مان ڪنهن جي به استعمال ڪرڻ کان پرهيز ڪريو ۽ انهن بجاءِ ڪنهن ميوي جي رس، ڪو سادو مشروب يا ڪا ميوي گاڏڙ رس پي سگهو ٿا.

چشڪيدار پيزا جا هاڃيڪار دٻا



ممڪن آهي ته چشڪيدار پيزا خريد ڪرڻ ۽ کائڻ جي شوق ۾ توهان ان ڳالهه ڌانهن ڌيان نه ڏنو هجي ته پيزا جنهن دٻي ۾ بند ڪري توهان تائين پهچايو وڃي ٿو اهو ڇا جو ٺهيل ٿئي ٿو. پر جي توهانکي ان ڳالهه جي ڄاڻ پئجي وڃي ته شايد حيرانيءَ وچان توهانجون اکيون ڦٽيل رهجي وڃن. ڇو ته آمريڪا جي فوڊ اينڊ ڊرگ ائڊمنسٽريشن (FDA) مطابق اهي دٻا



توهانجي صحت لاءِ بلڪل سٺا ناهن. اهوئي سبب آهي جو اهڙن دٻن ۾ استعمال ٿيندڙن ڪن ڪيميائي مادن تي بندش هڻي انهن جي نعم البدلن تي ويچاريو پيو وڃي. انهن دٻن ۾ ڇا موجود آهي انجو هيٺ ذڪر ڪجي ٿو.

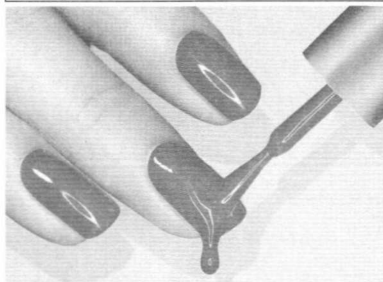
اصل ۾ پيزا ۽ ان جهڙيون ٻيون شيون، پاڻي جي جن دٻن ۾ گراهڪن کي موڪليون يا پهچايون وڃن ٿيون اهي هڪ قسم جي ڪيميائي مادي پرفلوروالڪائيل ايٿائيل (perfluoroalkyl ethyl) جون تهيل ٿين ٿيون جنکي عام طور تي پرفلورو ڪيميڪل (perchloro chemicals) جي نالي سان به سڏيو وڃي ٿو. اهي دٻا پرفلوروڪيميڪلن مان ان سبب ٺاهيا وڃن ٿا جو منجهن پاڻيءَ ۽ تيل لاءِ مزاحمت هجي ٿي جنهن سبب منجهن موجود ڪنهن به قسم جي شئي پنهنجيءَ اصل حالت ۾ موجود رهي ٿي ۽ خراب ٿي نٿي سگهي. جڏهن ته پيزا جهڙيءَ گرم ۽ سٺيي شئي ۾، پاڻي جي دٻن ۾ موجود ڪيميائي مادن سان واڪي ٿيڻ جا گهڻا موقعا موجود هجن ٿا. اميريڪا جي فوڊ ائنڊ ڊرگ ائڊمنسٽريشن اهڙن ٽن قسمن جي پرفلورو ڪيميائي مادن جي نشاندهي ڪئي آهي جيڪي اسانجي صحت لاءِ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا جن مان هڪ اهڙو خطرو، ڪينسر ٿيڻ جو به آهي جنهن جي جاچ اميريڪا جي نئشنل انسٽيٽيوٽ آف هيلٿ ڏني ۽ انجي استعمال تي 4 جنوري 2016 کان بندش هنئي ويئي آهي ته جيئن کاڌي پهچائڻ جي طريقي کي معياري بنائي سگهجي.

پرفلورو، اهڙن قسمن جا ڪيميائي مادا آهن جيڪي اسانجي استعمال ۾ ايندڙن ڪيترين قسمن جي شين ۾ موجود ٿين ٿا جن ۾ ڪجهه مشهور آهن ٽيفلان پين (teflon pan) يعني اهڙا ٿانو يا فراءِ پان جن تي ڪنهن به قسم جو کاڌو رڌجڻ دوران چنبڙي نه سگهي. واٽرپروف جئڪيٽون، باهه وسائڻ لاءِ ڪتب ايندڙ ڪيميائي گج يا فوم، فرنيچر لاءِ استعمال ٿيندڙ ڪپڙو ۽ جيئن اگ ۾ ٻڏايو ويو آهي کاڌن کي بند ڪرڻ جا دٻا. ان جا ڪجهه مثال آهن.

اصل ۾ حقيقت هيءَ آهي ته اهي ڪيميائي مادا ايترا ته عام جام استعمال ڪيا وڃن ٿا جو صحت جي ماهرن کي هوراڪورا ۾ وجهي ڇڏيو. جنهن سبب هو انهن جي صحت تي پوندڙن اثرن کي جاچڻ لڳا، جنهن مان خبر پيئي ته انهن جا صحت تي زبردست خراب اثر پون ٿا. سندن چوڻ مطابق، ان ڳالهه ۾ ڪو به شڪ ناهي رهيو ته اهي اسانجي ۽ ٻين جاندارن جي صحت لاءِ زهريلا ۽ هاڃيڪار ٿين ٿا ۽ جڏهن وات رستي پيٽ ۾ داخل ٿين ٿا ته خاص طور تي خطرناڪ ٿين ٿا جو انهن مان 95 سيڪڙو جسم ۾ جذب ٿي وڃن ٿا. جڏهن ته هڪ حيران ڪن ۽ ڪڙي حقيقت اها به آهي ته اهي اسان مٿي بيان ڪيل شين رستي لاڳيتو استعمال ڪندا رهون ٿا.

اهي صحت جا ڪهڙي قسم جا مسئلا پيدا ڪن ٿا؟ انهن ڪيميائي مادن جي لئبارٽري ۾ جانورن تي ڪيل ڪيترن تجربن مان صحت تي پوندڙن پريشان ڪندڙن ڳالهين جي ڄاڻ پيئي آهي ته پرفلوروڪيميائي مادا ٻارن ۾ ڄائي ڄم جا نقص، ٿائرائيڊ جا مسئلا، جسم جي اميون سرشتي ۾ تبديليون ۽ ڪوليسٽرال جي سطح وڌائڻ جو ڪارڻ بنجن ٿا. ساڳي وقت هارموني تبديليون پيدا ڪن ٿا ته جسماني اوسر ڪي به ڇيهو رسائين ٿا. جانورن تي ڪيل اڀياسن مان اها به خبر پيئي آهي ته جسم جي ڪيترن عضون جنهن ۾ جيرو، لبلبه ۽ پيدائشي عضوا به شامل آهن تن ۾ ڪينسر پيدا ڪرڻ جو خطرو وڌائي ڇڏين ٿا. انهن ڪيميائي مادن جي اهڙين ڳالهين جي سڌ پوڻ ڪانپوءِ انهن جي سلامتي ۽ بيمضر استعمال بابت ماهر گهڻا پريشان آهن.
اسان پرفلورو ڪيميائي مادن سان ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان ۽ ڪيترائي دفعا لاڳاپي ۾ ايندا رهون ٿا ۽ هاڻ جڏهن اسانکي انهن جي هاڃيڪار هجڻ جي ڄاڻ پيئي آهي ته جيترو قدر ممڪن ٿي سگهي انهن کان پاسو ڪريون. اهڙن ڏهن ۾ بند ٿيل کاڌا نه کائون، اهڙن ٿانو ٿڻن ۾ کاڌا نه رڌيون جن ۾ اهي ڪيميائي مادا موجود ٿين ٿا يا گهٽ ۾ گهٽ انهن کي 230 ڊگرين س کان وڌيڪ گرم نه ڪريون يا جڏهن انهن جي اصلي حالت ۾ ڪي به تبديليون محسوس ڪريون ته اهي وڌيڪ ڪتب نه آڻيون.

نيل پالش جيتري خوبصورت اوتري خطرناڪ



نيل پالش ۾ ايٿائيل ايسيٽيٽ (ethyl acetate)، بيوٽائيل ايسيٽيٽ (butyl acetate)، نائٽروسيليولوز (nitrocellulose)، ڊائميٿائيل ايڊيپيٽ (dimethyl adepate) جهڙا ڪيميائي مادا موجود ٿين ٿا ته ڊائبيوٽائيل ٿئليٽ (dibutyl phthalate)، ٽولين (toluene) ۽ فارملڊيهائيڊ (formaldehyde) به شامل ڪيا وڃن ٿا جنکي عام طور تي "ٽياري زهر" سڏيو وڃي ٿو. اميريڪا جو ڊپارٽمينٽ آف ليبرس اڪيوپيشنل سيفٽي اينڊ هيلٿ ايڊمنسٽريشن (OSHA) خاص طور تي انهن ٽنهي، ٽياري ڪيميائي زهريلن مادن بابت پريشان آهي ڇاڪاڻ ته اهي جڏهن. ساهه رستي جسم ۾ پهچن ٿا ته سندن چوڻ مطابق، ڊائبيوٽائيل ٿيليٽ اوڪارا ۽ الٽيون ته فارملڊيهائيڊ ساهه کڻڻ جا مسئلا، ايلرجيون ۽ ڪينسر به پيدا ڪري سگهن ٿا. جڏهن ته ٽولين لاءِ چيو ويو آهي ته اهو چمڙيءَ جا مسئلا، مٿي جو سور، جيرو ۽ بڪيون تباهه ڪرڻ سميت ڄائي ڄم جا به مسئلا پيدا ڪري وجهي ٿو.



ڪيترن صحت . سڌارڪن انهن ڪيميائي مادن خلاف ڪي ڏاڪا اڳ ڪيتريون مهمون هلايون جنهن سبب ڪن ڪمپنين انهن هاڃيڪار مادن مان ٺهيل نيل پالشون استعمال ڪرڻ بند ڪري ڇڏيون. پر انهن ڪيميائي مادن خلاف وٺ پڪڙ ڪندڙن کي شڪ آهي تہ ڪن ڪمپنين انهن جو ذڪر پنهنجين نيل پالشن جي چٽڪين تي ڪرڻ تہ بند ڪري ڇڏيو آهي پر اصل ۾ اهي نيل پالشن ۾ موجود آهن يا بقول، نيويارڪ ٽائيمس جي تہ انهن بجاءِ اوترائي ٻيا هاڃيڪار ڪيميائي مادا جهڙوڪ ٽرائفينائيل فاسفيٽ (triphenyl phosphate) استعمال ڪري رهيا آهن.

صحت . سڌارڪن جوچوڻ آهي تہ، ان سلسلي ۾ تازو، ڊيوڪ يونيورسٽي اينڊ انوائرنمينٽ ورڪنگ گروپ جي راءِ آهي تہ اسان جڏهن بہ نيل پالش استعمال ڪريون ٿا تہ منجهس موجود، ٽرائفينائيل فاسفيٽ يا ٽي.پي.ايڇ.اي (TPHA) اسانجي جسم ۾ جذب ٿيندو رهيٿو. جيڪو اصل ۾ اسانجي جسم جي هارمونن کي ڊانواڊول ڪندڙ. ڪيترين نيل پالشن جو هڪ عام حصو ٿئي ۽ هر ان عورت جي جسم ۾ موجود ڏٺو وڃي ٿو جيڪي پنهنجن نهن کي ان قسم جي پالشن سان چمڪائين ٿيون. نيل پالش جي ان قسم جا تفصيل ”انوائرنمينٽ انٽرنيشنل“ رسالي ۾ شايع ڪيا ويا آهن. جيتوڻيڪ هن قسم جا اڀياس رڳو 26 عورتن تي ڪيا ويا آهن پر تنهن هوندي بہ ان مان حاصل ٿيندڙ نتيجا تہ، نيل پالشن ۾ موجود ڪيميائي مادا انساني جسمن ۾ جذب ٿي وڃن ٿا ڪوجنا ڪندڙن لاءِ پريشان ڪن آهن.

اها هڪ انتهائي پريشان ڪن ڳالهہ هيءَ آهي تہ عورتن ۽ ننڍين نينگرين لاءِ جيڪي نيل پالشون وڪرو ڪيون وڃن ٿيون انهن ۾ جسم جي اينڊوڪرائين (endocrine) سرشتي کي ڊانواڊول ڪندڙ ڪيميائي مادا موجود ٿين ٿا. اهڙو اظهار، ڊاڪٽر جوهانا ڪانگليٽن سينئر سائنسدان ڪندي ٻڌائي ٿو تہ، ”مونکي اجان بہ وڌيڪ پريشاني تڏهن ٿئي ٿي جڏهن اها ڄاڻ پوي ٿي تہ نيل پالش هٽڻ ڪانپوءِ عورتن جو جسم انهن ۾ موجود ڪيميائي مادا نسبتاً وڌيڪ تيزي سان جذب ڪري ٿو.“ کوجنا ڪندڙن، اهو بہ مشاهدو ڪيو تہ نيل پالش هٽڻ جي 2 ڪان 6 ڪلاڪ اندر جن 26 رضاڪارن نيل پالش هڻئي تن مان 24 جي پيشاب ۾ ٽي.پي.ايڇ.اي جو ڪجهہ مقدار وڌيل ڏٺو ويو. جڏهن تہ 10 ڪان 26 ڪلاڪن اندر سيني، 26 ئي رضاڪارن ۾ ٽي.پي.ايڇ.اي جو مقدار، عام رواجيءَ ڪان اٽڪل ستوڻ تي وڌيڪ موجود هو. ٽي.پي.ايڇ.پي جهڙو ڪيميائي مادو، نيل پالش ۾ ان سبب ملايو وڃي ٿو جو منجهس وڌيڪ نرمي ۽ پائداري پيدا ڪري سگهجي، جڏهن تہ اهوئي مادو، فرنيچر کي باهہ لڳڻ ڪان بچائڻ لاءِ بہ استعمال ڪيو وڃي ٿو.

اميريڪن ڪيميڪل سوسائٽي (ACS) جي نمائندي ۽ آرگئنڪ ڪيمسٽريءَ جي

ماهر رچرڊ ساڪليبين هفنگٽن پوسٽ کي ٻڌايو ته، هن وقت تائين، ٽي.پي.ايچ.اي تي ڪيل اڀياس مان اهائي خبر پيئي آهي ته، انجا انسانن تي گهٽ زهريلا اثر آهن جيڪي هلڪي سوزش پيدا ڪن ٿا. سندس چوڻ مطابق، جينوٽيڪ سائنسي اڀياس درست آهن پر تنهن هوندي به پڪي ڄاڻ پئجي نه سگهي آهي ته اهي ڪيميائي مادا انسانن کي ڇيهو به رسائين ٿا. جڏهن ته ٽي.پي.ايچ.اي جي سڀ کان وڏيڪ پريشان ڳالهه انهن جو سختيءَ سان هارمونن جي ڪم ۾ رخنو وجهڻ آهي. ان سلسلي ۾ ساڪليبين جو چوڻ آهي ته، هن وقت تائين اهڙا اڀياس رڳو جانورن تي ڪيا ويا آهن يا انهن جو پاڻ ۾ لاڳاپو ڏٺو ويو آهي.

ٻارن جي ڪيترن ماهر ڊاڪٽرن جو چوڻ آهي ته، ننڍن ٻارن کي نيل پالش نه هڻڻ گهرجي يا اهڙي هڻڻ گهرجي جيڪا پاڻيءَ مان ٺهيل هجي. ماڻهو، پلاسٽڪ ۾ موجود ٿيلئٽس ڪيميائي مادي هجڻ سبب ته پريشان ٿين ٿا پر اهو نٿا ڄاڻن ته هارسينگار جي شيون جيڪي هو سڏوسنئون پنهنجيءَ چمڙيءَ تي هڻن ٿا منجهن ڪيترا نه خطرناڪ ڪيميائي مادا موجود ٿين ٿا. ڊيوڪ يونيورسٽيءَ جي هڪ محقق، ڪيٽ هوفمئن، "ياهو نيوز" کي ٻڌائي ٿي ته چمڙي به هڪ عضوو آهي جيڪا اهڙو سڄو ڪيميائي مادو جذب ڪري وڃي ٿي.

ٽالڪم پائوڊر به ته ڪينسر پيدا ڪري ٿو



ڏين محسوس ڪري رهي هئي ته هاڻ هوءَ جلد مري ويندي. پر هن مرڻ جو ڪارڻ ڄاڻڻ پئي چاهيو. هوءَ ته اڃان 49 سالن جي جوان هئي، هن سوچيو، ڇاڪاڻ ته کيس آنيدانين (ovaries) جي ڪينسر گهٽي وگهري چڪي هئي. هن ڪيترائي ويبسائيٽ کولي آنيدانين جي ڪينسر جي ٿيڻ جي ممڪن ڪارڻن جي معلومات حاصل ڪرڻ پئي چاهي ته اوچتو سندس نظر، "ٽالڪم پائوڊر" (talcum powder) تي وڃي پيئي. جينوٽيڪ ڪيس نه ته اوبجهه (infertility) ۽ نه ئي اينڊوميٽريوسس (endometriosis) ٿيڻ جو ڪو خطرو رهيو آهي. جڏهن ته هوءَ گذريل 30 سالن کان روزانو پنهنجين ٽنگن وچ ۾ ٽالڪم پائوڊر هڻندي رهي آهي.

مان باٿروم ۾ وڃي 'جانسنس بيبي پائوڊر' جو ڊبو کڻي گند ٽوڪريءَ ۾ اڇلائي ڇڏيو. مسز برگ جيڪا هن وقت 59 سالن جي عمر جي ۽ هڪ فزيشن وٽ اسسٽنٽ رهي آهي تنهن جي کيس ڳالهه ياد آئي. پاڻکي ڇيو ته، منهنجي روڳ جو پائوڊر ڪانسواءِ ٻيو ڪهڙو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو؟ مسز برگ انهن هزارين آنيدانين جي

ڪينسر ۾ مبتلا مريضائن مان هڪ هئي جن جانسن اينڊ جانسن تي ان سبب ڪيس داخل ڪيو هو تہ ڪين سندن بيبي پائوڊر جي استعمال ڪري ڪينسر تي هئي ۽ ان سلسلي ۾ هڪ ڏگهيءَ تحقيق جو بہ حوالو ڏنو. جنهن ۾ پائوڊر ۽ ڪينسر جو پاڻ ۾ لاڳاپو ٻڌايو ويو آهي. ان تحقيق جو واسطو سال 1971 سان هيو. جنهن ۾ ويلس جي سائنسدانن ٽالڪ پائوڊر جون ذرڙيون آنيدانين ۽ گهڻ جي ڪينسري ڳوڙهين ۾ لڌيون هيون.

ان ڪانپوءِ ڪيترن سائنسي اڀياسن رستي، پائوڊر ۽ آنيدانين جي ڪينسر ٿيڻ جي لاڳاپن بابت ٻڌايو ويو آهي. جنهن ۾ گڏريل مهيني آفريڪي - اميريڪي عورتن جي پيدائشي عضون تي پائوڊر هڻڻ سبب 44 سيڪڙي تائين آنيدانين جي وگهرنڌڙ ڪينسر جو خطرو ٻڌايو ويو آهي.

جڏهن تہ جانسن اينڊ جانسن ڪمپنيءَ جو چوڻ آهي تہ سندس تجارتي نشان وارو بيبي پائوڊر بيمضر آهي.

انٽرنئشنل ايجنسي فار ڪينسر(International Agency for cancer) سال 2006 ۾ ٽالڪم پائوڊر بابت چيو آهي تہ. ممڪن آهي تہ جيڪڏهن اهو مادو جنمي عضون تي استعمال ڪيو وڃي تہ انسان ۾ ڪينسر پيدا ڪندڙ هجي. ساڳي وقت ايجنسيءَ جيڪا صحت جي عالمي ادراي جو هڪ حصو پڻ آهي اهو بہ چيو هو تہ. پاڇين جي آچار ۽ ڪافي بہ ممڪن آهي تہ ڪينسري هجن ۽ هاٽڊاگ کائڻ سان ڪينسر ٿئي ٿي.

ان سلسلي ۾ جانسن اينڊ جانسن جي تحقيق ڪندڙن جو چوڻ آهي تہ. ٽالڪم پائوڊر لاءِ اهو چوڻ اجايو ۽ هڪ بهتان آهي، سندن ڪيل تحقيق مطابق هو پائوڊر کي ڪينسر ڪان آجو قرار ڏين ٿا. "اسانکي بہ اولاد آهي" ڪمپنيءَ جي رسرچ اينڊ ڊولپمينٽ جي سارا گلاسگو جو چوڻ آهي تہ. "اسان ڪابہ اهڙي شئي وڪرو ڪري نٿا سگهون جنهن لاءِ سمجهون ٿا تہ اها صحت لاءِ سلامتيءَ واري ناهي".

پر اهو ڪو اهڙو سوال ناهي جنهن جو ڪو سولو جواب هجي.

اهڙو ڪو طريقو ڪونهي جنهن رستي اسان پڪ سان ٻڌائي سگهون تہ ڪنهن شئي جي هڻڻ سان اها ڪا بيماري پيدا ڪندي هجي. ڊاڪٽر شيلي ايسوشيئيٽ پروفيسر آف ميڊيسن اينڊ اپيڊيميالاجي، برگهام اينڊ وومنس هاسپيٽل اينڊ هارورڊ ٻڌائي ٿي تہ. "اسان اهڙن ڪن ڪيسن ۾ 99 سيڪڙو يقين تہ ڪري سگهون ٿا پر عام طور تي اهڙين ڳالهين جي پڪ ڏئي نہ ٿي سگهجي تہ توهان جيڪي ڏسو ٿا اهو اصل ۾ سچ بہ هجي." "چو تہ. ڪينسر تي تحقيق ڪرڻ ڏکي ٿئي ٿي جو انکي پيدا ٿيڻ ۾ هڪ ڊگهو عرصو لڳي ٿو. انجي پيدا ڪرڻ ۾ ڪيترين ڳالهيون اثرانداز ٿين ٿيون جنهن ۾ جينون (genes) ۽ ماحولياتي عنصر بہ شامل ٿين ٿا.

ٽالڪم پائوڊر اصل ۾ هڪ قدرتي معدني مٽيءَ، مئگنيسيم (magnesium) ۽ سليڪان (silicon) جو جڙيل ٿئي ٿو. پنهنجيءَ ملائمت سبب هارسينگار جي شين

۾ لالاڻ ڏيڻ ڪري استعمال ڪيو ويجي ٿو جو گهم جذب ڪري ۽ چمڙيءَ ڪي نوٽ ٿيڻ يا خشڪ ٿيڻ کان بچائي ٿو. گورين، چيونگ گمن ۽ ڪن قسمن جي چانورن ۾ ڪتب اچي ٿو. عام طور تي اسبيسٽاس (asbestos) جيڪو هڪ مشهور ڪينسر پيدا ڪندڙ مادو آهي ان جي پرپاسي وارن هنڌن تان ڪوٽي ڪڍيو ويجي ٿو. صنعتن ۾ ان ڳالهه ڌانهن ڌيان ڏنو ويجي ٿو ته جيئن انهن ۾ پاڻ ۾ ملاوت ۽ غلاظت پيدا ٿي نه سگهي. ڪيترين عورتون، سترن جي اندرين پاسن تي گاٺ پيدا ٿيڻ کان بچاءَ لاءِ استعمال ڪن ٿيون. ته ڪي سيبڻ (perineum)، سينيٽري پيڊن ۽ اندرويئرن ۾ استعمال ڪن ٿيون ته جيئن نه رڳو پاڻ حشاش بشاش ته اهي حصا به خشڪ رهي سگهن. 1980 جي ڏهاڪي ۾ دنيا ۾ ٽالڪم پائوڊر لاءِ هڪڙو گيت گهڻو مشهور ٿيو هو ته. "روزوانو پائوڊر هڻڻ سان بوءِ کان بچاءُ ٿئي ٿو".

جڏهن ته ڪو به اهڙو اڀياس نه ڪيو ويو آهي جنهن رستي اها ڄاڻ رکي سگهجي ته ٽالڪم پائوڊر هڻڻ سان ڇا ٿي سگهي ٿو. شايد ته عملي ۽ اخلاقي پاون سبب ايئن ڪري به نه سگهجي تنهنڪري سائنسدانن کي لازمي طور تي مشاهداتي اڀياسن تي مدار رکڻو پوي ٿو ته ٽالڪم پائوڊر ۾ واڪي ٿيڻ سان ڪهڙي بيماري پيدا ٿي سگهي ٿي.

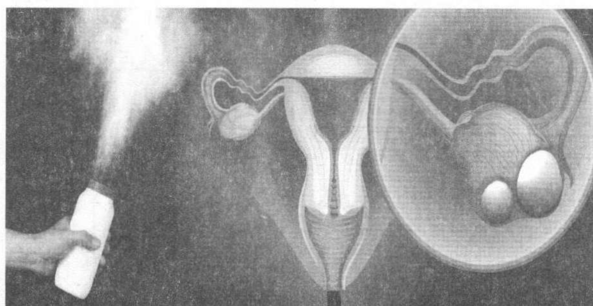
سال 1982 ۾ هارورڊ جي هڪ پروفيسر ڊاڪٽر ڊينيئل ڊبليو ڪريمر ۽ سندس ساٿين 215 اهڙيون عورتون جنکي آنيدانين جي ڪينسر هئي تن جي 215 تندرست عورتن سان ڀيٽ ڪئي جنکي ڪنٽرول گروپ سڏيو ٿي ويو. انهن جي، ٽالڪم پائوڊر نه استعمال ڪندڙن سان ڀيٽ ڪرڻ سان ڄاڻ پيئي ته جن عورتن ٽالڪم پائوڊر استعمال ڪيو هو تنکي جهڙوڪر ٻيڻ تي آندانين جي ڪينسر ٿيڻ جو خطرو هيو ۽ اهي جيڪي لاڳيتو پنهنجن جنمي عضون وارن حصن ۽ سينيٽري پيڊن ته پائوڊر استعمال ڪندڙ هيون سي نسبتاً ٽيڻ تي وڌيڪ خطري ۾ هيون.

انکانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ ڏهن اهڙن ٻين اڀياسن مان ساڳين نتيجن جو اولڙو مليو جنهن مان ڪين ڪينسر ٿيڻ جو وڌندڙ خطرو ٿي سگهي ٿو. جڏهن ته اهڙي ڪنهن به نديڙي اڀياس مان پائوڊر استعمال ڪندڙن ۾ متاهين خطري هجڻ جي ڄاڻ نه پيئي.

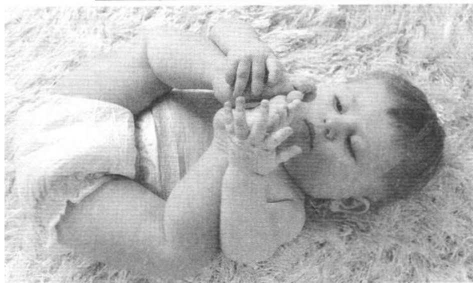
جڏهن ريسرچ ڪندڙن ساڳي قسم جا اٽڪل 20,000 عورتن تي ٻڌل اڀياس ڏٺا ته ڪين ڄاڻ پيئي ته پائوڊر جو استعمال 24 سيڪڙو وڌيڪ آنيدانين جي ڪينسر ٿيڻ سان لاڳاپيل هيو جيڪا جيتوڻيڪ گهٽ پر عام طور تي هڪ موتمار بيماري آهي. جيڪڏهن انهن اڀياسن جا نتيجا واقعي درست آهن. بقول ڪينسر جينيٽڪس ماهر ڊاڪٽر اسٽيون اي نارود، ٽورينٽو جي ته انجو مطلب ٿيو ته. "هر پنجن يا ڇهن پائوڊر استعمال ڪندڙن عورتن مان جنکي آنيدانين جي ڪينسر ٿئي ٿي تن مان هڪ کي ڪينسر ٿيڻ جو ڪارڻ ٽالڪ پائوڊر آهي".

اهڙن اڀياسن تي تنقيد ڪندڙن جو رايو آهي ته. اهي اڀياس غلط به ٿي سگهن ٿا. جو عورتن جي ڪينسر تشخيص ٿيڻ کانپوءِ ئي کانئن سوال ڪيا ۽ ممڪن خطرن بابت پڇا ڪئي ويجي ٿي.

ڊاڪٽر ٽوروگر جو چوڻ آهي ته، ”ٽالڪم پائوڊر جا پارٽيڪل سوزش پيدا ڪن ٿا ۽ سوزش لاءِ پاڻيو وڃي ٿو ته انجو آئيڊائين جي ڪينسر ۾ هڪ اهم ڪردار آهي“.
جيتوڻيڪ 1990 جي ڏهاڪي کان ٽالڪم پائوڊر ۽ ڪينسر وچ ۾ هڪ لاڳاپي هجڻ جي ڄاڻ پيئي آهي پر تنهن هوندي به امريڪا جي فيڊرل انتظاميا نه ته پائوڊر تي بندش هنئي ۽ نه ئي ان تي چتاءَ لڪرائڻ لاءِ ڪجهه ڪيو آهي. ان سلسلي ۾ ڪينسر پريوينشن ڪوليشن، فوڊ اينڊ ڊرگ ائڊمنسٽريشن 1994 ۽ 2008 ۾ دعويٰ به داخل ڪئي پر ايجنسيءَ اهو چئي نٽائي ويئي ته ڪوبه اهڙو پڪو ثبوت نه مليو آهي جنهن جي بنياد چئي سگهجي ته پائوڊر ڪينسر پيدا ڪريٿو. جڏهن ته ايترو ڏنو ويو آهي ته ان سبب جسم لاءِ ڪنهن ڌارئي شئي جيان هڪ اهڙي موٽ ملي ٿي جنهن سبب سوزش پيدا ٿي ڪن عورتن ۾ ڪينسرن جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿي.
جيتوڻيڪ جانسن اينڊ جانسن جو پائوڊر وڪڻندڙن سال 2006 ۾ پائوڊر تي چتائيندڙ يا وارننگ ڏيندڙ ليبل به هنيا پر جانسن اينڊ جانسن پنهنجيءَ ڪنهن به شئي تي ساڳي قسم جا چتاءَ نه هنيا. جڏهن ته بيبي پائوڊر تي ايترو ضرور لکيو ويو آهي ته، ”انکي، ٻارن جي پهچ کان پري رکو ته ڪيترا ٻارن جا ڊاڪٽر انجي ٻارن جي استعمال جي مخالفت ڪن ٿا جو اهڙو پائوڊر ساهه رستي ڪٽندڙ فرد بيمار ٿي يا مري به سگهن ٿا. جڏهن ته تجرباتي طور تي جن ڪوئين کي پائوڊر سنگهايو ويو بقول نئشنل ٽاڪسيڪولاجي پروگرام تن ۾ پائوڊر جا ڪينسري اثر ڏٺا ويا. جنهن سبب ڪنڊوم ۽ سرجيڪل گِلوَ ٺاهيندڙن به پنهنجن شين تي پائوڊرهڻڻ / ٻهرڻ (dusting) بند ڪري ڇڏيو آهي.
”ٽالڪم پائوڊر به هڪ دلچسپ ڪيس آهي ڇو ته، اها ڪا اهڙي شئي ناهي جنهن جو زندهه رهڻ لاءِ استعمال ڪرڻ ضروري سمجهيو ويندو هجي،“ بقول فريڊ هچنسن ڪينسر ريسرچ سينٽر، سِيئٽل جي ڊاڪٽر ايني‌ءَ جي ”جيڪڏهن ان ڳالهه ۾ ٿورڙو به شڪ آهي ته اهو استعمال نه ڪرڻ گهرجي؟“ مسز برگ، جانسن اينڊ جانسن کان ڪيس ته کٽي ويئي پر ڪورٽ ڪيس پهتل نقصان جو اجورو ڏياري نه سگهي. هوءَ پر اميد آهي ته ”ٽالڪم پائوڊر تي ٿيندڙ اهڙن ٻين ڪيسن رستي عام ماڻهن ۾ جاڳرتا پيدا ٿي سگهندي،“ سندس وڪيل چوڻ آهي ته، ”ڪيس ان بابت اڳ ۾ ڪا به ڄاڻ نه هئي، مون ڀانيو ٿي ته بيبي پائوڊر ٻيبين/ ٻارڙن لاءِ آهي ۽ اهو لازمي طور تي سلامتيءَ وارو ۽ ڪنهن به قسم جي بيماري پيدا ڪندڙ نه هجڻ گهرجي“.

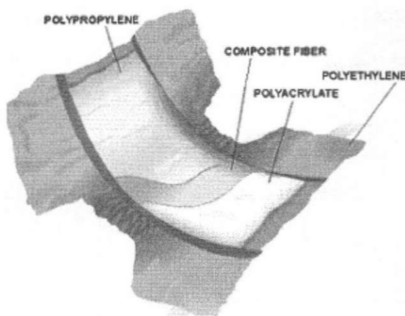


پيمپر / ڊائپر ۾ موجود زهريلا ڪيميائي مادا ۽ انهن جا ٻارن جي صحت تي پوندڙ اثر



روزانو، دنيا جون لکين عورتون پنهنجن ٻارن کي ڊائپر استعمال ڪرائين ۽ اهي باقائدگيءَ سان خريد ڪنديون رهن ٿيون. پر ڇا ڊائپر خريدڻ يا استعمالڻ کان اڳ ۾ ڪنهن عورت ڪڏهن سوچيو آهي ته انهن ۾ ڪيترا ۽ ڪهڙي ڪهڙي قسم جا خطرناڪ ڪيميائي مادا موجود آهن ۽ انهن جو ٻارن جي صحت تي ڪهڙو اثر پئجي سگهي ٿو. ڊائپر مختلف قسمن جون تڪليفون جهڙوڪ: ڪينسر ۽ دم پيدا ڪرڻ سميت جسماني هارمون ڊانوان ڊول ڪري سگهن ٿا. سائنسدانن، ڊسپوزئبل ڊائپرن ۾ ڊاءِ آڪسن (dioxin)، مختلف قسمن جي رنگن، خوشبوئن، سوڊيم پوليڪريليٽ (sodium polycrylate) ۽ ٿيليٽس (phthalates) جهڙن ڪن ڪيميائي مادن هجڻ جي تصديق ڪئي آهي. جڏهن ته اها ڳالهه به گهڻو وقت اڳ ثابت ٿي چڪي آهي ته ڊائپرن جي چٽساليءَ لاءِ جيڪي رنگ استعمال ٿين ٿا اهي ٻارڙن ۾ چمڙيءَ جي خارش ۽ ٻيا مسئلا پيدا ڪن ٿا. ڊاءِ آڪسن خطرناڪ قسمن جا ڪينسري مادا آهن جيڪي گندغلاظت ساڙڻ ۽ پني کي صاف ڪرڻ جي باقيات طور يا ٻرندڙن جبلن جي ڦاٽڻ دوران پيدا ٿين ٿا. ڊاءِ آڪسن اصل ۾ سوين قسمن جا ۽ انهن مان 30 انتهائي خطرناڪ ٿين ٿا. انهن ۾، ٽي.سي.ڊي.ڊي (TCDD) نالي بدنام زمانا غليظ ڪيميائي مادو، ايجنٽ آرينج (agent orange) جي ڏهاڪي دوران اميريڪين ويٽنام ۾ استعمال ڪيو جنهن (1960 جي ڪهري اثرن سبب اڄ به ويٽنامي لوڙي رهيا آهن. هي مادا هڪ دفعي جي وجود ۾ اچڻ ڪانپوءِ هڪ ڊگهي عرصي تائين قائم رهن ۽ انساني جسم ۾ ته تهائين گهڻو عرصو باقي رهن ٿا. جڏهن ته ٿيليٽس کي اينڊوڪرائين غدودن جي ڪمن ۾ رخنو وجهندڙ سمجهيو وڃي ٿو. 1999 ۾ ڪُوئِين تي ڪيل هڪ کوجنا دوران خبر پئي ته انهن ۾ ڪي اهڙا به ڊسپوزئبل ڊائپر هيا جيڪي ڪن اهڙن قسمن جي ڪيميائي مادن جو مڪسچر خارج ڪن ٿا جيڪي ساهه سرشتي لاءِ زهريلا ٿين ٿا. تنهنڪري، ڊسپوزئبل ڊائپرن کي دم جي تڪليف کي بدتر ڪندڙ سمجهيو وڃي ٿو.

ڊائپر ڇا جو ٺهيل ٿئي ٿو؟ ڊائپر ۾ ڪل ٽي تهه ٿين ٿا جنهن ۾ سڀ کان هيٺاهون تهه ٻار جي چمڙيءَ سان چهٽيل رهي ٿو، ٻيو واٽرپروف تهه ٿئي ٿو ۽ وچ ۾ مواد جذبيندڙ تهه جو ٿئي ٿو. ڪي ڊائپر رنگين ۽ خوشبودار به ٿين ٿا. جڏهن ڪو ٻار پنهنجي حاجت ڪري ٿو ته انجي پاڻيٺ جذبيندڙ تهه ۾ ڦاسي



منجهس پکڙجي وڃي ٿي. اندريون تهہ عام طور تي پاليپروپائلين جو تہ جذبيندڙ تهہ ڪاٺي جي ڳر پلپ ۽ سوڊيم پاليڪريليٽ جو جڙيل ٿئي ٿو. جيتوڻيڪ ڊائپر جي جوڙجڪ بلڪل سادي ٿئي ٿي پر تنهن هوندي بہ ان ۾ موجود ڪيميائي مادا جيڪي مسئلا پيدا ڪن ٿا اهي ڊاءِ آڪسن، سوڊيم، رنگ، خوشبوئون ۽ ٽيليٽس ٿين ٿا. 1999 ۾ ڊائپرن تي ڪيل هڪ تحقيق ۾ منجهن موجود ڪن اهڙن ڪيميائي وڪرن جهڙوڪ: ٽولين (toluene، مرڪزي تنتي سرشتي کي دٻائيندڙ)، ايٿائيل بينزين (ethyl benzene، ڪينسر پيدا ڪندڙ طاقتور مادو)، ڊائپينٽين (dipentene، چمڙي ۽ اکين جي سوزش پيدا ڪندڙ) ۽ اسٽيرين (styrene، تنتي ۽ ساهہ سرشتي کي هاڃو رسائيندڙ) جو بہ ذڪر ڪيو ويو آهي. انهن ۾ ڪيترا اهڙا ڪيميائي وکر آهن جيڪي عام طور تي پلاسٽڪ ۽ ٻين ڪيترين صنعتي شين ٺاهڻ لاءِ استعمال ڪيا وڃن ٿا. تنهنڪري ان ڳالهہ ۾ عجب ڪاٺي نٿو سگهجي جڏهن اهي ڊائپر جي ٻاهرين تهہ ۾ موجود هجن جيڪو پلاسٽڪ جو ٺهيل هجي ٿو. 2005 ۾ ٻارن جي ماهر ڊاڪٽرن اهو بہ مشاهدو ڪيو تہ ٻارن کي چمڙي جي تڪليفن جو سبب ڊائپر ئي آهن. جڏهن تہ ڪن رنگن ۾ اهڙا ڳورا ڌاتو (heavy metles) استعمال ڪيا وڃن ٿا جيڪي توهان ٻارڙن جي چمڙيءَ لاءِ بنهہ پسند نہ ڪندو. جڏهن تہ هر ماڻهو ان ڳالهہ سان اتفاق ڪندو تہ هر حالت ۾ ڊاءِ آڪسن خطرناڪ آهن. اهي ايترا هاڃيڪار ٿين ٿا جو انهن جو وزن، پارٽس پر ٽرلين/ڪرب پتين ۾ ورتو وڃي ٿو. ڊائپرن ۾ اهي ان ڪلورين سبب موجود ٿين ٿا جنهن سان ڊائپر جي مواد کي صاف ڪيو وڃي ٿو. جڏن تہ ڪلورين رستي صاف ڪيل ڊائپرن ۾ بہ اهي خفيف مقدار ۾ موجود ٿين ٿا.

ٽيليٽس، ڪيميائي مادن کي وڌيڪ لچڪدار بڻائي ڇڏين ٿا ۽ ڊائيپرن ۾ ٻاهرين واٽرپروف تهہ طور استعمال ڪجن ٿا. ٻارڙن جي ڊاڪٽرن مطابق، انساني انڊوڪرائين ۽ جنمي سرشتي لاءِ خراب ٿين ٿا، مسلسل هوا ۾ خارج ٿيندا رهن ٿا يا سمي پاڻيٺن سان ملي وڃن ٿا، ڳِتا وڃن ٿا، چمڙي رستي جسم ۾ داخل ٿين ٿا ۽ ساهہ رستي کنيا وڃن ٿا. ٻارڙا تَہ خاص طور تي پيٽ تي راند ڪيڏندي، جڏهن پنهنجا ڊائپرن وارا هٿ وات ۾ وجهن ٿا تہ سندن واڌ ڪندڙ تنتي ۽ جنمي سرشتو خاص طور تي متاثر ٿين ٿا.

سوڊيم پوليڪريليٽ کي سپر ابزاربنٽ پاليمر جي نالي سان بہ سڏجي ٿو. 1980 جي سائنسي اپياسن مطابق هي جڏهن ٽيمپونس ۾ استعمال ڪيا وڃن تہ ٽاڪسڪ شاڪ سنڊروم پيدا ڪرڻ جو سبب بنجن ٿا جنهن جو هڪ سبب عورتن جو

ماهواريءَ دوران انهن جو هڪ ڊگهي وقت لاءِ استعمال ڪرڻ بہ ٿئي ٿو جنهن سبب اهي بيڪٽيريا جي واڌ ويجهہ ڪرائڻ جا ماڳ ٿي پون ٿا. جڏهن تہ ان جي اثرن بابت متضاد ويچار پيش ڪيا وڃن ٿا. پر هڪ اپياس مان ايتري ڄاڻ ضرور پيئي آهي تہ هي ڪيميائي مادا ڇوڪرين جي ڊائپرن ۾ موجود هجن تہ ڪين پيشابي بيماريون پيدا ڪري وجهن ٿا جنهن جو سولو ۽ سلامتي وارو حل ڪپڙي جا ڊائپر استعمال ڪرڻ ٿئي ٿو.

پلاسٽڪ جي بوتل ۾ پاڻي پيئندي رهڻ سان ڪينسر تہ نہ ٿي ٿئي؟



اسان چاهيون يا نہ پر سدائين ڪيترن ڪمن ۽ مقدصن لاءِ پلاسٽڪ جون بوتلون عام جام استعمال ڪندا رهون ٿا. اهي اسانکي هر هنڌ گهرن، دڪانن، بورچي خانن، هوٽلن، هر قسم جي محفلن ۾ نظر اچن ٿيون. هڪ دفعي استعمال ڪرڻ کانپوءِ بہ اسان اهي هر هر ڪتب آڻيندا رهون ٿا بجاءِ انجي تہ انهن کي اڪلائي يا ريسائيڪل دبي ۾ اڇلائي ڇڏيون. پر نہ، اسان اهي وري وري استعمال ڪريون ٿا، پوءِ پلي تہ اهي ڪيتريون بہ گنديون، ڪنيون ۽ خراب ڇو نہ ٿي وڃن. ڇو تہ، ان جهڙو سستو ۽ استعمال ۾ سولو ٿانءُ ملي نٿو سگهي.
انهن جي استعمال سان اسان پنهنجيءَ صحت لاءِ ڪيترائي مسئلا پيدا ڪريون ٿا. پلاسٽڪ جي بوتل جي اڇلائڻ سان ماحول غليظ ٿئي ٿو. ڪنهن گند جي ڍير تي اڇلائڻ سان زمين جي هڪ وڏي حصي ۾ پکڙجن وڃن ٿيون. اميريڪا جي، ڪلين ايئر ڪائونسل مطابق هر ڪلاڪ ۾ اميريڪي شهري 2.5 ملين يعني روزانو 60 ملين پلاسٽڪ جون بوتلون اڇلائين ٿا. اميريڪا جي نارٿ ڪئرولينا واحد رياست آهي جنهن سڀ کان اڳ سال 2009 ۾ پلاسٽڪ جي بوتلن کي گند جي ڍيرن تي اڇلائڻ تي پابندي هنئي. پيئڻ لاءِ استعمال ٿيندڙن پلاسٽڪ جي بوتلن ۾ ڪيترن قسمن جا ڪيميائي مادا جهڙوڪ: بسفينول اي (bisphenol-A) ۽ ٿئليٽس (phthalates) ٿين ٿا جيڪي انساني جسم ۾ پهچي هارمونن جي ڪم ۾ مداخلت پيدا ڪن ٿا. خاص طور تي جڏهن بوتل گرم يا پراڻي ٿي وڃي ٿي تہ اهي سمي پاڻيءَ سان ملي وڃن ٿا. پلاسٽڪ جي بوتل کي پيئڻ جي پاڻيءَ سان ڀيهر ڀرڻ لاءِ توهانکي ٽن ڳالهين جي ڄاڻ رکڻ ضروري ٿئي ٿي جيڪي آهن:

1. پلاسٽڪ جي پاڻيءَ جي بوتل ۾ بئڪٽيريا (bacteria) واڌ ڪري سگهي ٿي. جڏهن ته اهڙيءَ بوتل جي هڪ دفعي استعمال ڪرڻ سان صحت کي ڪو به نقصان نه ٿو ٿئي. پر اسان چاهيندا آهيون ته اها وري استعمال ڪريون. ڪيترن اپياسن مان ڏنو يو آهي ته پلاسٽڪ جي ساڳي بوتل استعمال ڪندي رهڻ سان منجهس ڪيتري ئي قوٽ، چير ۽ ڏارون پئجي وڃن ٿيون جن ۾ بئڪٽيريا ايئن واڌ ڪري سگهي ٿي جيئن ڪٽنگ بورڊ يا ڪاڏي ڪٽڻ جي ڪنهن تختي تي. جيئن توهان هر دفعي جي استعمال ڪانپوءِ ڪٽنگ بورڊ کي سنيءَ طرح سان صاف ڪندا رهو ٿا تيئن توهانکي پلاسٽڪ جي بوتل کي به پيهر ڀرڻ کان اڳ ۾ ساڳيءَ طرح سان گرم پاڻيءَ ۽ صابڻ سان چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪرڻ گهرجي. جڏهن ته ايئن ڪرڻ سان پلاسٽڪ جي بوتل کي وڌيڪ نقصان پهچي سگهي ٿو. ڇو ته، اهي ٺاهيون ئي ان مقصد سان وڃن ٿيون ته جيئن پيهر استعمال ڪري نه سگهجن، ان سبب منجهن مختلف قسمن جي ڪيميائي مادن لاءِ مزاحمت موجود نه ٿي ٿئي.

ان اهم ڳالهه کي به ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته جيڪا بئڪٽيريا، پلاسٽڪ جي بوتل ۾ موجود ٿئي ٿي اها توهانجي وات ۽ پيٽ تائين پهچي صحت جا ڪيترائي مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿي. اهڙيءَ حالت ۾ جيڪڏهن توهان ساڳي بوتل باقاعدگيءَ سان ڌوئڻ بنا وري وري استعمال ڪندا رهندا ته منجهس آهستي آهستي ڪيترائي هاڃيڪار بئڪٽيريا گڏ ٿيندا رهندا. ان سلسلي ۾ يونيورسٽي آف ڪاگئري ۾ ڪيل هڪ تحقيق مان ظاهر ٿيو آهي ته ايليمينٽري اسڪول جا شاگرد جيڪي پلاسٽڪ جي بوتلن کي صاف ڪرڻ بنا استعمال ڪندا رهيا تن جي پاڻيءَ ۾ بئڪٽيريا جو تمام گهڻو تعداد موجود هيو. جنهن جو هڪ سبب هي به هيو ته پلاسٽڪ جون اهي بوتلون ڏينهن جو گهڻو وقت روم ٽمپريچر تي رکيون ٿي ويون. جڏهن ته انهن کي ريفريجريٽر ۾ رکڻ سان منجهن موجود بئڪٽيريا ڊرامائي انداز ۾ گهٽجي وڃي ٿي. جڏهن ته، پلاسٽڪ جي بوتلن جو اهو قسم جيڪو بار بار استعمال ڪري سگهجي ٿو تن ۾ ڊسپوزئبل بوتلن جي ڀيٽ ۾ گهٽ بئڪٽيريا گڏ ٿين ٿا پر تنهن هوندي به انهن کي گرم پاڻيءَ ۽ صابڻ سان صاف ڪرڻو پوندو. جڏهن ته پلاسٽڪ جي ڪيترين بوتلن ۾ قوٽ ۽ چير پوڻ بنا صاف ڪرڻ ناممڪن ٿئي ٿو.

2. پلاسٽڪ جي بوتلن کي صاف ڪرڻ سان منجهانئن ڪيميائي مادا خارج ٿين ٿا. توهان اهو به محسوس ڪيو هوندو ته هتي اسان پلاسٽڪ جي بوتلن کي ننهن سوسڙي گرم پاڻيءَ سان صاف ڪرڻ جي سفارش ڪري رهيا آهيون. ها، رڳو ننهن سوسڙي گرم پاڻيءَ تي زور ڏئي رهيا آهيون. جڏهن ته گهڻي گرم پاڻيءَ سان صاف ڪرڻ هڪ خراب ڳالهه آهي. خاص طور تي جڏهن توهان هڪ دفعي لاءِ استعمال ٿيندڙ بوتل ڪتب آڻيندا هجو. ڇو ته، ان سلسلي ۾ ڪيترن ماهرن جو چوڻ آهي ته، ڪنهن به ڊسپوزئبل بوتل کي گرم پاڻيءَ سان يا ڊش واشر ۾ ڌوئڻ هڪ تباهي برابر آهي جو اهڙين بوتلن ٺاهڻ لاءِ جيڪا پلاسٽڪ ٺاهي وڃي ٿي اها گرمي جي

سگهي ٿي. ان سبب جڏهن گرم ٿئي ٿي ته منجهانئس خطرناڪ قسم جا ڪيميائي مادا سمي منجهس موجد پاڻيءَ ۾ گڏ ٿي وڃڻ جا امڪان رهن ٿا. جڏهن ته وري وري استعمال ٿيندڙ بوتل لاءِ سخت قسم جي پلاسٽڪ ڪتب اچي ٿي جيڪا ڪنهن به قسم جو مسئلو پيدا ڪرڻ بنا، گرميءَ جي دٻ سهي سگهي ٿي. جڏهن ته اهڙو به ڪو طريقو يا جواز موجود ٿي نٿو سگهي جنهن هيٺ ڪنهن به قسم جي پلاسٽڪ جي بوتل جي سيني خطرن کي نظرانداز ڪري هڪ ڊگهي وقت تائين استعمال ڪبو رهجي. جڏهن ته، پنهنجي صحت جي سلامتي ان ۾ آهي ته ڪنهن به قسم جي هاڃيڪار ڪيميائي مادي جي سمي جسم تائين پهچڻ کان بچاءَ لاءِ پاڻي، شيشي يا اسٽينليس اسٽيل جي بوتلن مان پيئڻ گهرجي ۽ انهن کي به وقت به وقت باقاعدگيءَ سان ملي صاف ڪندو رهڻ ضروري ٿئي ٿو هوند منجهن به بئڪٽيرائي واڌ ٿي سگهي ٿي.

3. پلاسٽڪ جي بوتل ۾ گهٽي پاڳي بئڪٽيريا انجي منهن وٽ موجود ٿين ٿا ۽ جنهن طريقي سان انکي ٻجي ڏني وڃي ٿي ته اهو به بئڪٽيريا کي واڌ ڪرائڻ جي هڪ بهترين جاءِ مهيا ڪري ٿي. هڪ تازي اپياس ۾ ڪن شرڪا کي چيو ويو ته اهي پلاسٽڪ جي بوتل کي ڌوئڻ بنا هڪ هفتي تائين منجهانئس پاڻي پيئندا رهن. هڪ هفتي ڪانپوءِ بوتل جي منهن مان ڪجهه نمونا ڪڏ ڪري جڏهن ڏٺا ويا ته اهي چرڪائيندڙ هيا جو انهن ۾ ساڳي قسم جي بئڪٽيريا موجود هئي جيڪا وائِي پيدا ڪريتي، سا به تمام جهجهي تعداد ۾. جيڪڏهن شرڪا ساڳيءَ بوتل مان پاڻي پيئندا رهن ها ته شايد ڪين التي، اوڪارا ۽ دست ٿي پون ها. اهڙين بوتلن ۾ بئڪٽيريا جي واڌ نه ڪرڻ جو سولو طريقو اهوئي آهي ته بوتلن کي باقاعدگيءَ سان صاف ڪبو رهجي. جڏهن ته ڊسپوزئبل بوتل لاءِ بهتر ٿئي ٿو ته اهي رڳو هڪ دفعو استعمال ڪجن.

بهرحال، هرحالت ۾ بوتل جي ٻجيءَ تي ڪجهه نه ڪجهه بئڪٽيريا موجود رهندا جو اها توهانجي هٿن سان به لاڳاپي ۾ ايندي رهي ٿي جيڪي ڌوئي ملي صاف نه ڪبيون نه رهجن ته انتهائي گنديون رهن ٿيو.

قصو ڪوتاهه: جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته هڪ دفعي استعمال ٿيندڙ بوتل کي رڳو هڪ دفعو ئي استعمال ڪرڻ گهرجي پر نه کي بار بار. هڪ دفعي جي استعمال ڪانپوءِ انکي يا ته ريسائيڪل ڪرڻ يا ڪنهن ٻئي مقصد لاءِ ڪتب آڻڻ گهرجي. ساڳي طرح سان رِيوزئبل يعني بار بار استعمال ٿيندڙ بوتلن جي ٻيهر استعمال ڪرڻ جي به صلاح نه ٿي ڏئي سگهجي تنهنڪري انهن بجاءِ اسٽينليس اسٽيل جون بوتلون استعمال ڪجن. تنهنڪري دوستن يارن کي صلاح ڏيڻ گهرجي ته جهجهو پاڻي پيئڻ نه رڳو صحت لاءِ ضروري آهي ته انجو ڪنهن به قسم جي بئڪٽيريا جهڙن روڳي جيوڙن کان پاڪ صاف هجڻ به ضروري آهي ته جيئن اهڙو پاڻي توهانکي ڪو ڇيهو رسائي نه سگهي.

پلاسٽڪ جي زهريلي ڄار ۾ قاتل انسان

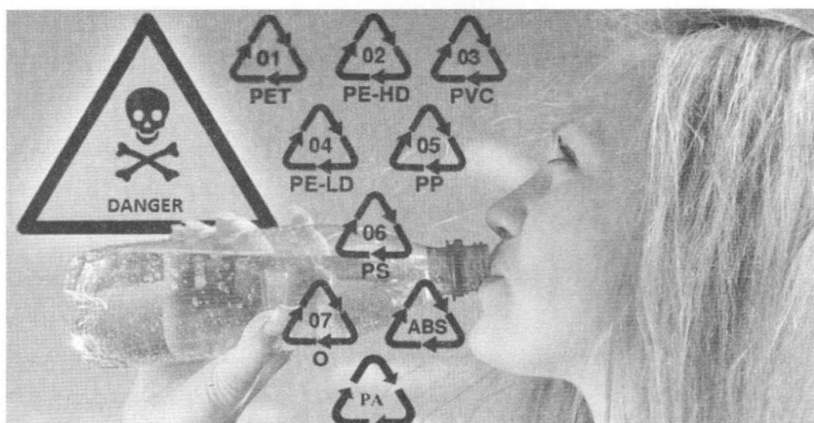


پلاسٽڪ هرهنڌ، اسانجي گهرن، پٽين، ڇتين، پاڻيءَ جي پائيپن، بوتلن، دٻن، قالينن، ڏندن جي علاج، عينڪن جي شيشن، فونين، ڪارين، ڪمپيوٽرن، باغن باغيچن، ڪاڏي ۽ صحت صفائيءَ جي شين ۽ چيگمن، مطلب ته ڪو اهڙو هنڌ ڪونهي جتي موجود ۽ انسانن لاءِ انيڪ مسئلا پيدا ڪندڙ نه هجي. هائو، اسان پلاسٽڪ جي ڳالهه ڪري رهيا آهيون جيڪا جديد دور جي انسان جي ايجاد آهي.

پلاسٽڪ جا، ڌرتي ماتا جي صحت تباهه ڪرڻ سان گڏ انساني صحت تي به موتمار اثر پون ٿا. ڪيترن سالن ۽ ڏهاڪن کان انسانن ۾ پراسٽيٽ ۽ ارهن جي ڪينسر ۾ لاڳيتو واڌارو ٿيندو رهيو آهي، انسانن مان ٻار پيدا ڪرڻ جي سگهه (ويجهائپ) گهٽجي رهي آهي، نوجوان ناريون وقت کان اڳ سامائجي رهيون آهن، نوجوان ڇوڪرا طبيعتاً جيئن پوءِ تيئن چيڙاڪ ٿيندا پيا وڃن ته ٻار به دنيا ۾ ٿلها ٿي رهيا آهن. جيتوڻيڪ انهن ڳالهين جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا پر سائنسدانن مطابق پلاسٽڪ جي، انسانن تي پوندڙن اهڙن هاڃيڪار اثرن کي ڪنهن به صورت ۾ نظرانداز ڪري نٿو سگهجي.

پلاسٽڪ، جيڪا اسانجي اينڊوڪرائين (endocrine) سرشتي جي ڪم کي تاراج ڪندڙ آهي تنهن جو انساني صحت جي تباهين ۾ وڏو هٿ آهي. اينڊوڪرائين جي ڪم ۾ اثرائتو خلل پيدا ڪندڙ پلاسٽڪ ۾ ڊاءِآڪسن (dioxin) ۽ پي.سي.بي (PCB) به عام آهن جن اسان لاءِ انيڪ قسمن جا مسئلا پيدا ڪيا آهن ته پاڻي کي به غليظ ڪري ڇڏيو آهي. پلاسٽڪ، انساني جسم ۾ اندوڪرائين جي ڪم ۾ خلل وجهندڙ، ايسٽروجن هارمون جو روپ ڌاري ۽ انجا ڪم ڪري قدرتي هارموني توازن ۾ بگاڙ پيدا ڪري ڇاتين، ٻيرڻ ۽ پراسٽيٽ جي ڪينسري ڳوڙهين جي واڌ ڪرائي ٿي، ويجهه ۽ حمل کي ته متاثر ڪري ٿي پر ان کان به بدتر، ٽيسٽوسٽيرون (testosterone) هارمون تي اثرانداز ٿي ڳڀ جي واڌ متاثر ڪري ان جي عام رواجي ٿيندڙ جنسي واڌ کي ڊاناوادول ڪري ڇڏي ٿي جيڪا ٽيسيٽائين ظاهر نه ٿي ٿئي جيسيٽائين اهڙو ڳڀ، ٻالڪپڻي ۾ پير نٿو رکي ته ساڳي وقت منجهس ڪينسر ٿيڻ جو خطرو به وڌائي ڇڏي ٿي.

پلاسٽڪ ٺاهڻ لاءِ هڪ عام استعمال ٿيندڙ وکر بسفينول اي (bisphenol A) يا بي.پي.اي (BPA) آهي جيڪو ڪيترين شين ٺاهڻ لاءِ ڪتب اچي ٿو. جنهن ۾ انجو



هڪ استعمال ڪاڌي پيتي ۽ مشروبن لاءِ ڪتب ايندڙ بوتلون ۽ ٽين جي دٻن ڪي هن وڪر جو تهه ڏيڻ آهي. گرمي، انهن کي بار بار ڌوئڻ، تيزابيت ۽ ڪارڻ، پلاسٽڪ ۾ موجود بي.پي.اي جو سيمو ڪرائي اسانجي ڪاڌي سان شامل ڪري ڇڏي ٿي. انڪانسواءِ گند جي ڍيرن تي جيڪا بہ پلاسٽڪ انبارن جي صورت ۾ موجود رهيتي ان جي، بي.پي.اي بہ آهستي آهستي سمي جَر جي پاڻيءَ سان ملندي رهي ٿي. ساڳيءَ طرح سان اسان جيڪا مڇي کائون ٿا اها سمنڊ ۾ ترندڙ پلاسٽڪ کائيندي پنهنجو بي.پي.اي انساني جسمن تائين پهچائيندي رهي ٿي.

آمريڪا جي سينٽر فار ڊزيز ڪنٽرول (CDC) هڪ اڀياس ۾ ڏٺو تہ، گڏ ڪيل انساني 95 سيڪڙو پيشاب جي نمونن ۾ بي.پي.اي ڪجهہ مقدار موجود هو. يعني تہ اهو اسانجي رت، ٿڃ، امنياٽڪ (ڳڀ جو اندريون پوش) پاڻيٺ ۾ اوس موجود آهي. ننڍڙا ٻار تہ انهن جي وڌيڪ خطري ۾ رهن ٿا جو اهي هر شئي پنهنجي وات ۾ وجهندا رهن ٿا، اهي وڏن جي ڀيٽ ۾ پنهنجي قدبت جي لحاظ کان وڌيڪ ساهہ کڻندا ۽ پيئندا رهن ٿا تہ پنهنجي جسماني غلاظت گهٽي آهستگيءَ سان خارج ڪن ٿا.

بي.پي.اي جي انساني صحت تي پوندڙن اثرن جا جانورن تي تجربا ڪري ڏٺو ويو آهي. جيتوڻيڪ ان سلسلي ۾ ڪي متضاد ڳالهيون بہ ڏنيون ويون آهن پر تنهن هوندي بہ جانورن ۾ پيدا ٿيندڙن انهن جي اگرن اثرن کي رد ڪري نٿو سگهجي. بي.پي.اي جي اهڙن ڪيترن اگرن اثرن ۾ اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ انهن سبب پيدائشي ڪينسر، ٿلهائپ، ذيابيطس2، آٽزم (autism) جهڙين ڳالهين ۾ انسانن ۾ گذريل 50 سالن کان پلاسٽڪ جو لاڳاپو ڏٺو ويو آهي.

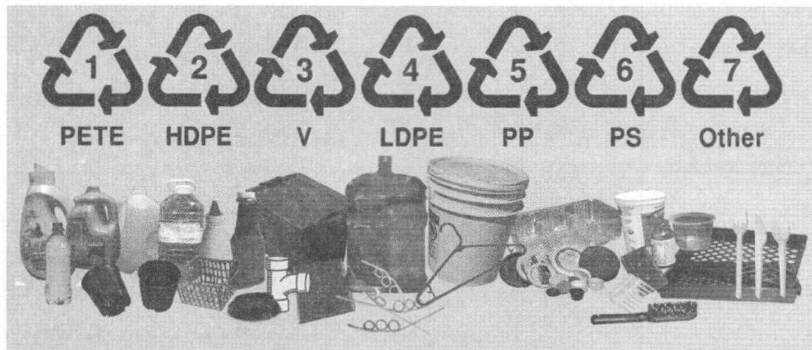
ان سلسلي ۾ جيتوڻيڪ امريڪا جو فوڊ اينڊ ڊرگ ائڊمنسٽريشن هميشہ اهو ئي چوندو رهيو آهي تہ بي.پي.اي جي سطح سلامتي واري رهندي آئي آهي پر تنهن هوندي بہ، نيچرل رسورس ڊفينس ڪائونسل جي سارح جئنسين، "مدر ارٿ نيوز" کي ٻڌايو آهي تہ، "بي.پي.اي کي انساني ترقيءَ ۽ پيدائش لاءِ هڪ خطرو سمجهڻ گهرجي جو ان جا هاڃيڪار اثر پڌرا آهن". جڏهن تہ دنيا جي ڪيترن ملڪن سميت

امیریڪا ۾ ابهمن لاءِ استعمال ٿيندڙن بوتلن ۾ بي.پي.اي جي موجود هجڻ تي پابندي آهي. جڏهن تہ بدقسمتيءَ سان اسانوٽ انجو عام نعم البدل، بائفينول (Biphenol) آهي پر اهو بہ انڊوڪرائين سرشتي جي ڪم ۾ خلل پيدا ۽ بي.پي.اي جيان ڪيترائي اڪيچار مسئلا پيدا ڪندڙ آهي.

انڊوڪرائين سرشتي جي ڪم ۾ خلل وجهندڙ اهڙو ٻيو ڪيميائي مادو ٿاليٽس (phthalate) نالي آهي جيڪو پڻ پلاسٽڪ جي شين ۾ موجود ٿئي ٿو. ٿاليٽس، پلاسٽڪ کي نرم ڪرڻ لاءِ ڪتب اچي ٿو ۽ رانديڪن، شيمپوئن، پاڻيءَ کان بچائيندڙن پردن، برساتي ڪوٽن، ڪاڏي پئڪ ڪرڻ ۽ ٻين ڪيترن ئي شين ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو. پلاسٽڪ سان ڊلائيپ سان مليل ٿئي ٿو تہ بي.پي.اي جيان ڪنهن بہ قسم جي ڪاڏي، مشروب ۽ پڪ سان سولائيءَ سان ملي وڃي ٿو. عام طور تي، پنهنجن جسمن ۾ موجود هجي تہ سولائي سان چڪاسي سگهجي ٿو. ٿاليٽس جو هڪ وڏ ۾ وڏ پريشان ڪن اثر مردن جي جنمي صحت تي پوي ٿو. جڏهن ڳپ ان ۾ وائڪو ٿئي ٿو تہ انجي مرداني پيدائشي سرشتي جي جڙڻ ۾ بگاڙ پيدا ڪريٿو.

پلاسٽڪ جا خطرناڪ اثر رڳو تڏهن پيدا نہ ٿا ٿين جڏهن اها ڪاڏي وجي ٿي پر تڏهن پڻ جڏهن ڪارخانن ۾ اها ٺاهي وجي ٿي. تڏهن ان جا هر طريقي سان زهريلا اثر پيدا ٿين ٿا جن مان ڪيترا ڪينسري ۽ اعصابن تي زهريلا اثر پيدا ڪن ٿا. جن ۾ پي.وي.سيءَ جو وينائيل ڪلورائيڊ، پاليسٽرين جو ڊاءِ آڪسن ۽ بينزين ۽ پاليڪاربونيٽس جو فارملڊيهائيڊ آهن. انهن مان ڪيترن زهريلن مرڪبن کي پي.او.پي (POP) يعني پرسسٽنٽ آرگئنڪ پوليوٽنٽس يا پائدار نامياتي غلاظتون سڏجي ٿو. اهي انتهائي زهريلا ٿين ٿا ۽ پلاسٽڪ جيان سولائيءَ ختم تي نٿا سگهن.

پلاسٽڪ بہ ڪيترن نمونن جي ٿئي ٿي، ريزن ۽ پاليمرس جي مختلف ملاوتن سان ۽ مختلف خاصيتن واري ٺاهي وجي ٿي. پلاسٽڪ جي شين ٺاهڻ ڪانپوءِ انهن تي جيڪو نمبر لکيو وجي ٿو ان رستي پلاسٽڪ جي قسم جي سڃاڻپ ڪري ٻڌائي سگهجي ٿو تہ اها ڪهڙين شين مان ٺاهي ويئي آهي. هڪ حيران ڪن ڳالهہ هيءَ بہ آهي تہ اها صحيح طريقي سان ريسائيڪل ڪري سگهبي آهي (جڏهن تہ انجو



رڳو 10 سيڪڙو ريسائيڪل ڪيو وڃي ٿو يا اجان بہ ايئن چوڻ درست ٿيندو تہ ڈائون سائيڪل (down cycle، ڪنهن بہ شئي کي اهڙيءَ طرح سان ريسائيڪل ڪرڻ جو ان مان حاصل ٿيندڙ مواد گهٽ ملهہ وارو ٿئي) ڪئي وڃي ٿي.

عام قسمن جا پلاسٽڪ ۽ انهن جا خطرناڪ اثر:

1. پيٽ يا پاليئيٿائيلين ٽيراٿاليٽ (polyethylene teraphthalate):

عام طور تي تجارتي طور تي پاڻيءَ، ڪولا، مشروبن، اسپورٽس ڊرنڪس، ڪيچ اپ وغيره جي نهرين بوتلن ۾ استعمال ٿئي ٿي ۽ بيمضر سمجهي وڃي ٿي جو منجهس بي.پي.اَي نہ ٿي هجي. گرمي سبب منجهانئس سرمون (antimony) سمي ڪاڈي ۽ مشروبن سان ملي سگهي ٿو جيڪو هڪ زهريلو ميٽلوائڊ (metalloid، خاصيتن ۾ ڈاتن ۽ غيرڈاتن جي وچتي) آهي ۽ الٽي، دست، ۽ معدي جي السر پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجي ٿو. ڪيترن اپياسن مان بوتلن واري پاڻيءَ ۾ سرمي جو مقدار 100 دفعا وڌيڪ ڈٺو ويو آهي بنسبت جر جي صاف پاڻيءَ جي. پلاسٽڪ جي هيءَ بوتل جيترو گهڻو وقت دڪان تي موجود هوندي يا گرميءَ يا اس ۾ وائکي ٿيندي رهندي اوترو منجهانئس وڌيڪ سرمون سمندو منجهس موجود مواد سان ملندو رهندو.

2. ايچ.ڊِي.پي يا هاءِ ڊينسٽي پاليئيٿائيلين (high density polyethylene):

هن قسم جي پلاسٽڪ عام طور تي کير، جوس، ڈوپ جي پائوڊرن، شيمپوءَ، پرچون جي ٿيلهين، سيريل باڪس لائينر لاءِ استعمال ڪئي وڃي ٿي. پيٽ جيان پلاسٽڪ جي هن قسم کي بہ بيمضر سمجهيو وڃي ٿو جڏهن تہ منجهانئس ايسٽروجني ڪيميائي مادا سمند ارهن ٿا جيڪي ڳين ۽ ننڍين نينٽن لاءِ هاڃيڪار ٿين ٿا.

3. پي.وي.سي يا پاليونائيل ڪلورائيڊ (polyvinyl chloride):

هن قسم جي پلاسٽڪ لچڪدار تہ سخت بہ ٿي سگهي ٿي، پلمبنگ جي پائيپن، ڪاڈي پئڪ ڪرڻ، ٻارن جي پلاسٽڪ جي رانديڪن، ٽيبل جي چادرن، وينائيل فلورنگ، ٻارن جي راند جي تڏين ۽ بلسٽر پئڪ (جهڙوڪ دوائن) ۾ استعمال ٿئي ٿي. پي.وي.سيءَ ۾ استعمال ٿيندڙ ٿئليٽ کي ڊي.اي.ايچ.پي سڏجي ٿو جيڪا نرن جي خصلتن کي گهٽي ياڳي نارين جي خصلتن ۾ مٽائي ڇڏي ٿي. (ڊِي.اي.پي وارين ڪيترين شين تي دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ بندش آهي). اهڙين ڪيترين شين ۾ ڊي.اي.ايچ.پي بجاءِ هڪ ٻيو ڪيميائي مادو ڊنپ (DINP) استعمال ڪيو وڃي ٿو جنهن ۾ بہ ساڳيون هارمونن کي ڈانواڈول ڪندڙ خاصيتون ٿين ٿيون.

4. ايل.ڊي.پي.اي يا لو ڊينسٽي پاليئيٿائيلين (low density polyethylene):

هن قسم جي پلاسٽڪ ڪيترن قسمن جي ٿيلهين جهڙوڪ: ڊراءِ ڪلينگ بئگس، بريڊ بئگس، نيوز پيپر بئگس، پروڊيوس بئگس، گاربئگ بئگس، پيپر ملڪ ڪارٽون، گرم سرد مشروبن لاءِ استعمال ٿيندڙن ڪوپن ۾ استعمال ٿئي ٿي. جيئن تہ هن قسم جي پلاسٽڪ ۾ بي.پي.اي نٿي ٿئي پر ٻيءَ ڪيتريءَ پلاسٽڪ جيان منجهانئس ايسٽروجني ڪيميائي مادا سمي پون ٿا.

5. پي.پي يا پاليپروپائيلين (polypropylene):

پي.پيءَ مان ڍڪڻ، گوشت، چيز، سلاد جا ٿانو ٺاهيا وڃن ٿا. جيئن ته گرمي لاءِ گهٽي مزاحمت رکندڙ ٿئي ٿي ان سبب منجهانئس ٻين قسمن جي پلاسٽڪ جيان ڪيترا ڪيميائي مادا سمي نٿا سگهن.

6. پي.ايس يا پالي اسٽيرين (polystyrene):

پي.ايس ڪي عام طور تي اسٽيروفوم (Styrofoam) به سڏجي ٿو جيڪا ڪوپن، پليٽن، سپر مارڪيٽ جي ٽري، بيهي مگ وغيره پيڪ ڪرڻ لاءِ استعمال ٿئي ٿي. خاص طور تي گرميءَ جي موجودگيءَ ۾ پالي اسٽيرين مان اسٽيرين سمي سگهي ٿي جنهنڪي ڪينسر پيدا ڪندڙ پانيو وڃي ٿو (گرم ڪافي پيئڻ لاءِ اسٽيروفوم جو گلاس استعمال ڪرڻ بيوقوفي سمجهيو وڃي ٿو).

7. باقي قسمن جي پلاسٽڪ (everything else):

هر ان قسم جي پلاسٽڪ جيڪا مٿي بيان ڪيل 6 قسمن مان تيار نٿي ڪئي وڃي ان کي پلاسٽڪ جو ستون قسم سمجهيو وڃي ٿو. جڏهن ته ستين قسم جي پلاسٽڪ مان بي.پي.اي يا بي.پي.ايس سمي سگهي ٿي جيڪي هئي نه رڳو اينڊوڪرائين غدودن جي ڪم ۾ خلل پيدا ڪري عام رواجي موڊ خراب ڪن، جسماني واڌ، اوسر، جنسي ڪمن سميت بلوغت ۾ رخنو وجهن ٿا. ساڳي وقت اهو به پانيو وڃي ٿو ته نوجوانن ۾ پيدائشي ڪينسر، ٿلهائپ ۽ ذيابيطس2 پيدا ڪرڻ جو امڪان وڌائي ڇڏين ٿا

پلاسٽڪ ۾ موجود زهريلن ڪيميائي مادن جا اثر انهن جي بوتلن ۽ ورقن جي سمڻ تائين محدود نه ٿا رهن پر انهن جي هڪ ٻي خطرناڪ ڳالهه منجهانئن خارج ٿيندڙ گئسون (gases) به آهن جهڙوڪ: ڪنهن نئين ڪار، نئين غاليچي يا نئين رانديڪي جي پلاسٽڪ جي بوءِ اصل ۾ انهن جي هجڻ سبب چا ٿو ٿئي ته منجهن موجود بخار ٿيندڙ نامياتي مادا (VOC) هوا ۾ خارج ٿيندا رهن ٿا جيڪي ڪيترين حالتن ۾ انساني صحت لاءِ انتهائي هاڃيڪار ٿين ٿا. اهڙن ووليٽائيل آرگينڪ ڪمپائونڊن ۾ الديهائيڊ (aldehydes)، الڪوهل (alcohols)، پلاسٽيسائيزر (plasticizers)، الڪين (alkanes) وغيره ٿين ٿا. انهن سڀني ۾ شايد پي.وي.سي ته انتهائي هاڃيڪار ٿئي ٿو جو ان جي بوءِ سڄي گهر ۾ موجود رهي ٿي. جڏهن ڪنهن گهر ۾، ووليٽائيل آرگينڪ ڪمپائونڊ جي بوءِ گڏ ٿيندي رهي ته اهڙيءَ حالت کي ورلي، سڪ بلڊنگ سنڊروم (sick building syndrome) سڏجي ٿو نتيجي ۾ ان سبب متاثر ٿيندڙن کي ڦيري، اوڪارا، ايلرجيون، چمڙيءَ، اکين، نڪ، نڙيءَ جي سوزش ۽ دم ٿي پوي ٿو. اهڙي حالت ڊگهي عرصي تائين رهڻ سبب ڪينسر ۽ دل جا روڳ ڪري وجهي ٿي. گرميءَ سبب اهڙين گئسن جي خارج ٿيڻ جو عمل تيز ٿي وڃي ٿو تنهنڪري اهڙيءَ نئين قسم جي پلاسٽڪ کي ڪجهه ڪلاڪن لاءِ اس ۾ رکڻو پوندو ته جيئن ووليٽائيل آرگينڪ ڪمپائونڊن جي اثرن کي گهٽائي سگهجي.

پلاسٽڪ کان ڪھڙا اپاءَ وٺجن: پلاسٽڪ جي زھر کان بچڻ جو سولو طريقو اھوئي ٿئي ٿو تہ ڪنھن بہ قسم جي پلاسٽڪ استعمال ئي نہ ڪجي جيڪو اڄ جي دور ۾ جڏھن دنيا پلاسٽڪ سان پري پيئي آھي ڪري سگھڻ ڏکيو آھي پر تنھن ھوندي بہ ان سلسي ۾ جيتري قدر ڪري ممڪن ٿي سگھي ڪرڻو پوندو. ساڳي وقت پلاسٽڪ جي زھر کان بچڻ لاءِ ھيٺيان اپاءَ وٺي سگھجن ٿا جھڙوڪ:

◎ خريداري ڪرڻ لاءِ پنھنجي ڪپڙي جي ڳوٿري يا ٿيلي کڻجي
◎ بوتلن وارو پاڻي خريد نہ ڪجي
◎ پيئڻ لاءِ پنھنجو شيشي جو ٿرماس کڻجي
◎ تيلا يا اسٽرا (straw) استعمال نہ ڪجن
◎ ڊسپوزئبل ريزر ڪتب نہ آڻجي
◎ کاڌي ڪي پلاسٽڪ يا پلاسٽڪ جي ٿانون ۾ گرم يا مائڪرويو نہ ڪجي نہ تہ پلاسٽڪ جو ڪيميائي زھر سمي پوندو.
◎ ڪڏھن بہ بي.پي.اي سان لاڳاپي ۾ نہ اچڻ لاءِ پلاسٽڪ جي شيٽ يا ورق استعمال نہ ڪجي (ان بجاءِ ويڪس يا پارچامينٽ پيپر يا اليومينم جو ورق استعمال ڪجي). پلاسٽڪ جا ٿانو ڪتب نہ آڻجن (ڌاتوءَ يا شيشي جا ٿانو استعمال ڪجن). پاڻيءَ جون ڊسپوزئبل بوتلون استعمال نہ ڪجن (پاڻيءَ جون ٻيھر استعمال ٿيندڙ غير پلاسٽڪي بوتلون يا بي.پي.ايس کان آجيون بوتلون ڪتب آڻجن).
◎ اھڙيون شيون استعمال ۽ خريد ڪجن جيڪي بي.پي.اي کان آجيون ھجن (جيتوڻيڪ انھن جي بہ سلامتيءَ جي گارنٽي ڏئي نہ ٿي سگھجي پر تنھن ھوندي بہ انھن رستي بي.پي.اي سان محدود لاڳاپو ٿي سگھي ٿو). کائڻ پيئڻ ۽ رڌڻ لاءِ پلاسٽڪ جي ٿانون بجاءِ ڌاتوءَ يا ڪاٺي جون ٺھيل شيون استعمال ڪجن.
◎ کاڌي ۽ پيئڻ لاءِ بي.پي.اي کان پاڪ صاف ٿانو ڪتب آڻجن. ٿيليٽس کان بچڻ لاءِ پي.وي.سي جون ٺھيل شيون استعمال نہ ڪجن (جنھنکي پلاسٽڪ نمبر 3 سڏجي ٿو).
◎ جيتري قدر ممڪن ٿي سگھي پلاسٽڪ جي ٺھيل نئين شين ڪي جھڙوڪ: مئٽريس، فائبر جا ٺھيل سينٿيٽڪ قالين، ٽيبل تي وڇائڻ جون چادرون ۽ رانديڪا وغيرہ ڪجھہ ڪلاڪن لاءِ وائکا ڪري ڇڏجن تہ جيئن منجھانئن وولٽائل آرگيننڪ ڪپائونڊ خارج ٿي وڃن.
◎ جيتري قدر ممڪن ٿي سگھي پلاسٽڪ نمبر 6 ۽ 7 جي استعمال کان پاسيرو رھجي.

پارو (Mercury) ۽ انساني صحت



پارو (mercury) قدرتي طور تي ليجنڊڙ هڪ اهڙو عنصر آهي جيڪو هوا، پاڻيءَ ۽ مٽيءَ ۾ به موجود ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن پاري جو ننڍڙو وزن به جسم ۾ داخل ٿي وڃي ته صحت جا سنگين مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو. پيٽ ۾ واڌ ڪندڙ ٻارڙي ۽ سندس زندگي جي شروعاتي ڏينهن ۾ هاجيڪار اثر پيدا ڪري ٿو. پاري جو تنتي، هاضمي، اميون سرشتي سميت، ڦڦڙن، بڪين، چمڙيءَ ۽ اکين تي به زهريلو اثر پيدا ٿئي ٿو. صحت جي عالمي اداري مطابق پارو، انهن ڏهن خطرناڪ ڪيميائي وکرن مان هڪ آهي جيڪو عوامي صحت جا سنگين مسئلا پيدا ڪري ٿو. عام ماڻهو گهٽي پاگي، ميٿائيل مرڪيوري يا پاري جي نامياتي (organic) مرڪب جو تڏهن شڪار ٿئي ٿو جڏهن هو اهڙي مڇي يا سامونڊي شيون کائي ٿو جيڪي پاري جي نامياتي مرڪب سميت متاثر ٿيل هجن.

پارو، ٽن مختلف روپن ۾ موجود ٿي سگهي ٿو جيڪي آهن: عنصري يا ڌاتوئي (elemental)، غيرنامياتي (inorganic) جنهن ۾ ماڻهو اهڙي پيشي / ڌنڌي سبب متاثر ٿين ٿا ۽ نامياتي (organic) جهڙوڪ ميٿائيل مرڪيوري (methyl mercury) جيڪو کاڌي رستي جسم تائين پهچي ٿو. انهن ٽنهي قسمن جي پاري جي زهر جي شدت ۽ انهن جو تنتي، هاضمي، اميون سرشتي، ڦڦڙن، بڪين، اکين ۽ چمڙيءَ تي گهڻ وڌ اثر پيدا ٿي سگهي ٿو.

پارو، زمين جي مٿين تهه ۾ قدرتي طور تي موجود ٿئي ٿو. ٻرندڙن جبلن سميت عام جبلن تي پوندڙ موسمي اثرن سبب ڳرڻ ٽٽڻ ۽ ڪيترين انساني سرگرمين سبب به ماحول ۾ خارج ٿيندو رهي ٿو. جڏهن ته انساني سرگرميون، خاص طور تي ڪوئلي تي هلندڙ بجلي گهرن، گهرن ۾ گرمائش پيدا ڪرڻ ۽ رڌ پچاءَ لاءِ ڪوئلي جي استعمال ڪرڻ، صنعتي ڪارجن، پاري جي کوٽائي ڪرڻ، سون ۽ ٻين ڌاتن جي کوٽائي دوران پارو ماحول ۾ خارج ٿيندو رهي ٿو. ماحول ۾ داخل ٿيڻ سان، بئڪٽيريا پاري کي ميٿائيل مرڪيوري ۾ مٽائي ڇڏي ٿي جيڪو مڇيءَ ۽ ان قسم جي ٻين آبي جاندارن جي جسم ۾ آهستي آهستي پنڌار جي صورت ۾ گڏ ٿيندو رهي ٿو مثال طور: جڏهن وڏيون مڇيون، اهڙيون ننڍيون مڇيون کائين ٿيون جن پاڻيءَ جا پلنڪٽان جهڙا جيت کاڌا هجن جن جي جسم ۾ پارو موجود هجي تڏهن وڏين مڇين ۾ ججهو پارو گڏ ٿيندو رهي ٿو ۽ موٽ ۾ انسان جي اهڙي مڇي کائڻ سان پارو سندن جسم ۾ پهچي

سگهي ٿو. انسان، پاري جي ڪنهن به قسم ۾ مختلف طريقن سان مبتلا ٿي سگهي ٿو. جڏهن ته جسم ۾ پاري جي داخل ٿيڻ جو هڪ مکيو طريقو اهڙي مڇي ۽ مڇيءَ جهڙي آبي جيوت واپرائڻ آهي جن جي جسم ۾ ميٿائيل مرڪيوري موجود هجي. جڏهن ته پورهيت عنصري پاري جي دونهين سبب متاثر ٿين ٿا. هڪ عام ويچارجي ابتڙ رڏپچاءُ سان پارو ختم ٿي نه ٿو ٿي سگهي.

سڀ ماڻهو پاري جي ڪنهن نه ڪنهن مقدار ۾ وائڪا ٿيندا رهن ٿا. ڪي ماڻهو پاري ۾ لاڳيتو يا وقفي وقفي سان هڪ ڊگهي عرصي تائين ته ڪي شديد طرح سان وائڪا ٿين ٿا جيڪو مختصر عرصي ۾ عام طور تي هڪ ڏينهن کان به گهٽ ٿي سگهي ٿو. جهڙوڪ جڏهن اتفاق سان ڪو صنعتي حادثو ٿي پوي ٿو.

پاري ۾ وائڪي ٿيڻ ڪانپوءِ انجا صحت تي ڪهڙا خراب اثر پون ۽ اهي ڪيترا شديد پيدا ٿين ٿا ان جو مدار هيٺين ڳالهين تي ٿئي ٿو.

1. اهو فرد پاري جي ڪهڙي قسم ۾ متاثر ٿيو آهي

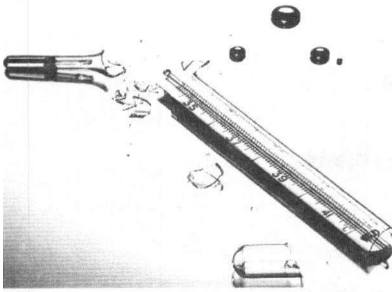
2. سندس جسم ۾ انجو ڪيترو وزن داخل ٿيو آهي

3. ان فرد جي عمر ڪيتري آهي (پيٽ ۾ پلجندڙ ٻارڙا وڌيڪ متاثر ٿين ٿا)

4. پاري ۾ ڪيترو وقت متاثر ٿيو آهي

5. ڪهڙي طرح سان متاثر ٿيو آهي: پارو ساهه رستي جسم ۾ ويو آهي، ڳهي/ کاڌو ويو آهي يا چمڙيءَ رستي جذب ٿيو آهي.

عام طور تي ٻن قسمن جا فرد پاري لاءِ وڌيڪ حساس ٿين ٿا. جنهن ۾ هڪڙا آهن پيٽ ۾ پلجندڙ ٻارڙا جيڪي واڌ جي مرحلي مان گذرندڙ هوندا آهن. اهي جڏهن ماءُ جي ڳيرڻ ۾ هوندا آهن ته انهن تي ماءُ پاران واپربل اهڙيءَ مڇي ۽ ٻي مڇيءَ جهڙي آبي جيوت جيڪا ميٿائيل مرڪيوريءَ سبب متاثر ٿيل هجي تنهن جو اثر پوندو آهي. جنهن سبب واڌ ڪندڙ ٻارڙي جو اسرندڙ دماغ ۽ تنتي سرشتو متاثر ٿي پوندو آهي. جيئن ته ميٿائيل مرڪيوريءَ جو مکيه اثر اعصابي/ تنتي اوسر کي متاثر ڪرڻ آهي تنهنڪري ٻارڙي جي سوچ، سمجهه ۽ ادراڪ، يادگيرو، ڌيان ۽ ٻوليءَ جهڙا پاوَ متاثر ٿي پوندا آهن. ٻيا اهي فرد ٿين ٿا جيڪي سدائين پاريءَ جي هڪ وڏي مقدار ۾ وائڪا ٿيندا رهن ٿا (آدمشماريءَ جو اهو حصو جيڪو گهڻي ڀاڱي پيٽ گذر لاءِ مڇيءَ تي مدار رکي ٿو يا جيڪي فرد پيشي/ ڌنڌي جي لحاظ کان پاري سان لاڳاپي ۾ رهن ٿا). پاري جي زهر ۾ عام ماڻهن جي متاثر ٿيڻ جو هڪ لڱ ڪانداريندڙ مثال جپان جي ميناماتا شهر جو آهي جتي هڪ ڪارخانو 1932ع کان 1968ع تائين غلاظت طور، ميناماتا اُپسمنڊ ۾ ايسيٽڪ ائسڊ خارج ڪندو رهيو جنهن ۾ ميٿائيل مرڪيوريءَ جو وڏو مقدار موجود هيو. جيئن ته اپسمنڊ جو اهو حصو جتي اهڙي غلاظت خارج ٿيندي ٿي رهي مڇيءَ ۽ مڇيءَ جهڙي ٻيءَ آبي جيوت سان مالامال هيو ۽ آسپاس جي ماڻهن جي گذرسفر ۽ پيٽ قوت جو سڄو مدار مڇيءَ تي هيو تنهنڪري ڪيترن سالن تائين ڪنهنکي به اها



چاڻ پئجي نہ سگھي تہ مچي ۽ مڇيءَ رستي هو، پاري جي غلاظت جو شڪار ٿي رهيا آهن. موٽ ۾ اتي ۽ آسپاس جي وسنديءَ ۾ رهندڙن ماڻھن ۽ ٻين جاندارن جھڙوڪ: ڪتن، ٻلين، پکين وغيره ۾ ٿيندڙ بيماريءَ کي ”مناماتا بيماري“ سڏيو ويو. جنھن ۾ اٽڪل 50 هزار ماڻھو متاثر ٿيا ۽ 2 هزارن کان مٿي ماڻھن ۾ مناماتا بيماريءَ هجڻ جي پڪ ڪئي ويئي. مناماتا بيماري 1950ع جي ڏهاڪي ۾ اوج کي رسي ۽ ڪيترن ماڻھن جي دماغ کي شديد ڇيھو رسيو، اڌرنگي جو شڪار ٿيا، ڳالهائڻ ٻولهائڻ کان لاچار ٿي ويا، چريا ٿي ويا، وڦل جو شڪار ٿيا ۽ جانورن وانگر گُرڻ لڳا.

جيڪڏهن توهانجي گھر ۾ پارو هارجي پوي ته:

1. ڪنھن مٿاڇري تي بيھي رهندو، غاليچي، فرنيچر، فرش، پٽ وغيره ۾ هليو ويندو.

2. وقت سان گڏ آهستي آهستي بخار ٿي ويندو. جيئن تہ پاري جو بخار، هوا کان ڳورو ٿئي ٿو تنھنڪري فرش يا جنھن هنڌ تي هارجي پيو هجي ان کان ٿورڙو مٿتي موجود رهي ٿو. جنھن هنڌ تي هوا جو سنو گذر نہ هجي يا هيناهون هنڌ هجي اتي پيل رهي ٿو

3. هوا رستي سڄي گھر ۾ پکڙجي سگھي ٿو.

4. جيڪڏهن ڪنھن گرم مٿاڇري تي هارجي پوي جھڙوڪ: تئي يا چلھي وغيره تي تہ

عنصري پارو (Elementa mercury) ڇا آهي؟

پاري جو هي قسم چمڪدار، چانديءَ جھڙو خاڪي . پاڻيٺي ڌاتو جھڙو ٿئي ٿو. ٿرماميٽرن، بئروميٽرن/ هوا ماپيندڙ اوزارن ۽ ٿرمواسٽيٽ سميت بجليءَ جي بٽڻن وغيره ۾ استعمال ٿئي ٿو.

1. هارجي پوڻ ڪانپوءِ ننڍڙن ننڍڙين ڦڙين ۾ ٽٽي پوي ٿو جيڪي سولائيءَ سان هڪ هنڌان ٻئي پھچي وڃين ۽ چيرن ۾ ڦاسي پون ٿيون.

2. هوا ۾ سولائيءَ سان بخار ٿي سگھي ٿو. اهڙن بخارن کي نہ تہ ڏسي ۽ نہ ٿي سنگھي سگھجي ٿو

3. ماڻھن جي ٽنتي/ اعصابي سرشتي، ڦڦڙن ۽ ٻڪين لاءِ انتھائي هاڃيڪار ثابت ٿئي ٿو. جڏهن گھر ۾ موجود ڪا به اهڙي شئي جنھن ۾ عنصري پارو موجود هجي ٽٽي پوي تڏهن ماڻھو ان ۾ واڪو ٿي پوي ٿو. عام طور تي ماڻھو، هن قسم جي پاري جي بخارن جو گھٽو شڪار ٿئي ٿو ۽ اهي انساني صحت لاءِ گھڻا هاڃيڪار ٿين ٿا. جڏهن پارو، کاڌو/ ڳھي وڃجي ٿو تہ ان جو گھٽو حصو جسم مان خارج ٿي ۽ ٿورڙو ڪو جذب ٿي سگھي ٿو. جيڪڏهن ٿورڙي وقت لاءِ ڇھجيس تہ ايترو ٿورڙو مقدار جسم ۾ جذب ٿي سگھي ٿو جو توهانکي ڇيھو رسائي نٿو سگھي.

هڪدم بخارجي صورت وٺي انساني صحت لاءِ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو ڪنهن بہ چوديواري اندر هاريل پاري جو ڪيترو بہ ٿورڙو مقدار خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. جيترو وڏيڪ هاريو، ان جا اوترا وڌيڪ بخار پيدا ٿي، وڌيڪ خطرناڪ ثابت ٿي سگهندا. جيڪڏهن ڪنهن ننڍي ڪمري ۾ عام ٿرماميٽر ٽٽي پوي ۽ منجهنس موجود پاري جو ننڍڙو مقدار هارجي پوي تہ اهو بہ صحت لاءِ خطرناڪ بخار پيدا ڪري سگهي ٿو.

پاري جا صحت تي پوندڙ اثر:

پاري جي بخارن سبب ڪير وڌيڪ متاثر ٿي سگهي ٿو؟

هيٺين قسمن جا فرد پاري جي لاءِ وڌيڪ حساس ٿين ٿا:

1. حاملہ عورتون. پارو، حاملہ عورت ڪان سندس پيٽ ۾ پلجندڙ ٻارڙي تائين پهچي سگهي ٿو

2. ماءُ جي ٿڃ رستي. ٿڃ ڌائيندڙ ابهم ٻارڙي جي جسم تائين رسي سگهي ٿو

3. ننڍڙا ٻارڙا جڏهن فرش، پٽ يا اهڙن هنڌن تي کيڏن ٿا جتي پارو هارجي پيو هجي، تہ اهي وڏن جي پيٽ ۾ ساهہ رستي وڌيڪ پارو ڪٽي وجن ٿا ڇاڪاڻ تہ اهي نہ رڳو تڪڙا تڪڙا ساهہ کڻن ٿا تہ سندن قدر بہ ننڍڙا ٿين ٿا

جڏهن پاري جي، وڏي وزن جي بخارن ۾ ٿورڙي وقت لاءِ واڪو ٿجي تڏهن صحت جا هيٺيان مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا:

ڪنگهہ، نڙيءَ جو سُرڪو، ساهہ جي لڪائي، ڇاتيءَ جو سور، اوڪارا، الٽيون، دست، بلڊپريشر يا دل جي دڙڪي جو وڌي وڃڻ، وات ۾ ڌاتوءَ جهڙي ذائقي جو پيدا ٿيڻ، اکين جي سوزش، مٿي جو سور ۽ ديد جا مسئلا.

پاري جي بخارن ۾ ڊگهي عرصي تائين واڪي ٿيڻ سبب هيٺيان مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا:

ڳٽتي/ اڊڪو، بيحد شرميلاٿپ/ حجاب، ٻڪ جو مري وڃڻ، ننڊ جا مسئلا، توائي/ چڙ، ساٽائي، ويسر، ڏڪٽي، ديد ۽ ٻڌڻ ۾ فرق.

عنصري پاري ۾ متاثر ٿيڻ جي حالت ۾ تپاسون:

جيڪڏهن شڪ هجي تہ توهان يا ڪو ٻيو فرد عنصري پاري ۾ گهڻو متاثر ٿيو آهي تہ ان لاءِ پيشاب يا رت جي چڪاس ڪئي ويندي آهي. تپاس لاءِ پيشاب 24 ڪلاڪن دوران يا رڳو هڪ دفعو، صبح جو ننڊ مان اٿڻ ڪانپوءِ گڏ ڪيو ويندو آهي. ساڳئي طرح سان هن پاري ۾ واڪي ٿيڻ جي ٽن ڏينهن ڪانپوءِ رت جي تپاس ڪئي ويندي آهي. جيڪڏهن تپاس مان پاري جون نشانيون موجود هونديون آهن تہ ڊاڪٽر ڪاڻ لاءِ دوائون ڏسيندو آهي جن سان آهستي آهستي پارو جسم مان خارج ٿي ويندو آهي.

ميڪ اپ، پارو ۽ توهانجون اکيون



بلڪل تازو، دنيا جي 140 ملڪن اقوام متحده پاران هارسينگار جي شين ۽ صابڻن ۾ پاري جي نہ استعمال ڪرڻ جي هڪ عالمي ٺاهہ تي صحيون ڪيون آهن. جڏهن تہ ساڳئي وقت اهو بہ چيو ويو تہ، هارسينگار جي اهڙين شين ۾ پاري جي استعمال ڪرڻ سان منجهن بئڪٽيريا جي واڌ ويجهہ تي ضابطو رهي ٿو جنهن سبب انساني جسم انهن جي انفيڪشن/ روڳ کان بچيل رهي ٿو. اميريڪا جي فوڊ ائنڊ ڊرگ ائڊمنسٽريشن (F&D) جو چوڻ آهي تہ جيڪڏهن، هارسينگارجي شين ۾ پاري جو مقدار 65 پي.پي.ايم کان گهٽ هجي تہ اهي استعمال ڪري سگهجن ٿيون پر جيڪڏهن ڪنهن بہ سبب اهڙو وزن وڌيڪ استعمال ڪيو وڃي جو پارو اک جهڙي عضوي ۾ داخل ٿي وڃي تہ، اک کي نہ رڳو تباهہ ڪري پر نابيناٺپ بہ پيدا ڪري سگهي ٿو. پاري جي اهڙن اثرن کي ظاهر ٿيڻ ۾ ڪيترائي سال بہ لڳي سگهن ٿا. پاري واريون سونهن سوڀيا وڌائڻ لاءِ استعمال ۾ ايندڙ شيون جيڪڏهن ڊگهي عرصي تائين استعمال ڪبيون رهجن تہ ان سبب چمڙيءَ جي رنگ جو گهرو (hyperpigmentation)، ڳاڙهو ٿي وڃڻ يا ڳاڙها نشان پيدا ٿي سگهن ٿا جيڪي چمڙي سفيد ڪرڻ لاءِ اهڙين ڪريمن ۾ پاري جي ڪتب آڻڻ سبب پيدا ٿين ٿا. پر جي اکين جي ميڪ اپ ڪرڻ لاءِ اهڙيون شيون استعمال ڪيون وڃن تہ اهي تيسيتائين ڪو مسئلو پيدا ڪري نٿيون سگهن جيسيتائين اک ۾ داخل نہ ٿيون ٿين.

پر سوال هي پيدا ٿئي ٿو تہ، ان لاءِ اسان ڪيترو احتياط ڪندا آهيون؟ جو ڪيتريون عورتون ڪجل ۽ آءِ لائينر اکين ۾ اندر بہ استعمال ڪنديون آهن يا اکين جي ايترو ويجهو هڻنديون آهن جو اهو آهستي آهستي دوڙي ۾ گڏ ٿيڻ شروع ٿيندو آهي. ساڳئي وقت ڪيتريون عورتون سمهڻ کان اڳ جيئن تہ اهڙو ميڪ اپ ڌوئي صاف نہ ڪنديون آهن تنهنڪري ميڪ اپ وڌيڪ مسئلو پيدا ڪري وجهندو آهي. جنهن سبب اڳتي هلي اکين جا انفيڪشن/ روڳ ۽ ٻيون ڪيتريون تڪليفون پيدا ٿي پونديون آهن. ان سلسلي ۾ ڪيترن ڊاڪٽرن جو چوڻ آهي تہ، اک جي ميڪ اپ سبب اکين جا ڪيترا مسئلا پيدا ٿي پون ٿا.

ڇپر جي ڇيڙي تي، اهڙا غدود ٿين ٿا جيڪي ڳوڙها پيدا ڪن ٿا. ڳوڙهو پيدا ٿي هڪ اهڙو تهہ پيدا ڪري ٿو جيڪو سڄيءَ اک کي تَر ڪري، اک لاءِ هڪ سني



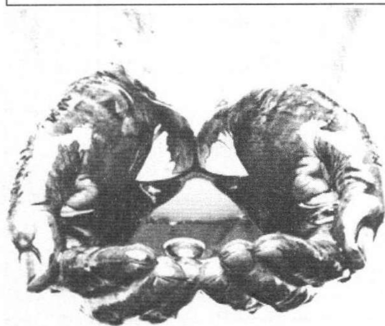
مڪ جو ڪم ڪري ٿو. پوءِ جڏهن اک جو ميڪ اپ استعمال ڪجي ٿو ته منجهن موجود جزا / وکر ڳوڙهي جي ٿهه سان ملي پاڻيني ٻڌجي موٽ ۾ ڳوڙهي جي ٿهه کي ڦٽائي اکين جي خشڪي پيدا ڪن ٿا يا سوزش پيدا ٿيڻ ڪري اکيون هر هر ڇينڀٽيون پون ٿيون. جيڪڏهن گهڻا جزا گڏ ٿي وڃن ته اهي ڳوڙهن جي غدودن جي منهن کي بند ڪري ڇڏين ٿا جنهن سبب ڇپر جي ڇيڙي تي آنڙي (sty) يا ڳوڙهي پيدا ٿي پوي ٿي. ڊگهي عرصي تائين ميڪ اپ استعمال ڪندي رهڻ سان ڪنجنڪٽوا (اک جي مهاڙين حصي ۽ ڇپرن کي ڍڪيندڙ لعابي استر) جي سوڄ ۽ انجي هيٺين تهن ۾ گڏ ٿيڻ شروع ڪن ٿا.

پنهنجين اکين جي بچاءُ ۽ اها پڪ ڪرڻ لاءِ ته ڪا ميڪ اپ ذري اکين ۾ رهجي نه وڃي هيٺين ڳالهين ڌانهن ڌيان ڏيڻ گهرجي:

- اکين جي ميڪ اپ ڪرڻ لاءِ سڀ کان اهم ڳالهه اها ئي سمجهي وڃي ٿي ته، ساڳيو ميڪ اپ (ايتري قدر جو سرمي واري سلائي ساڳئي سرائيءَ کي جيسيتائين چڱيءَ طرح سان مهٽي صاف نه ڪجي) ڪو ٻيو فرد استعمال نه ڪري پوءِ ڀلي ته اها توهانجي ساهڙي يا ڀيڻ ڇو نه هجي. ساڳئي ميڪ اپ استعمال ڪرڻ سان ڪنهن هڪ جو بئڪٽيريائي انفيڪشن ٻئي کي به وچڙي سگهي ٿو.
- اهڙي ڪنهن به قسم جي شئي اک ۾ اندر يا اندرئين تهه کي هڻڻ جي ڪوشش نه ڪجي خاص طور تي جيڪڏهن توهان ڪانٽيڪٽ لينس استعمال ڪندڙ آهيو.
- جيڪڏهن اک ۾ ڪنهن به قسم جي تڪليف يا انفيڪشن آهي ته ڪنهن به قسم جو ميڪ اپ استعمال نه ڪجي نه ته اک جي تڪليف وڌي ويندي
- ڪڏهن به پراڻو يا مدي خارج ميڪ اپ استعمال نه ڪجي
- آخر ۾ سڄو ميڪ اپ لاهي ڇڏجي.
- هارسينگار جي شين استعمال ڪرڻ کانپوءِ هميشه انهن کي چڱيءَ طرح سان بند ڪري ڇڏجي ته جيئن ڪنهن به قسم جي روڳ ٿيڻ کان بچي سگهجي
- جيڪڏهن ڪو به ميڪ اپ / ميڪ اپ صاف ڪندڙ وکر توهانجي اکين لاءِ ڪنهن به قسم جو ڪو مسئلو پيدا ڪندڙ هجي ته اهو استعمال ڪرڻ هڪدم بند ڪري ڇڏجي.
- موٽرگاڏيءَ ۾ هوندي ڪڏهن به ميڪ اپ استعمال نه ڪجي جو ممڪن هوندو آهي ته ڪنهن هلڪي جهٽڪي سبب اهو توهان جي اک ۾ وڃي جو سنگين مسئلو پيدا ڪري وجهي.

جيڪڏهن توهانکي اجان بہ شڪ آهي تہ هارسينگار جي ڪنهن شئي ۾ پارو مليل آهي تہ اهو بنهہ استعمال نہ ڪجي. ان بجاءِ ڪنهن اهڙي جي چونڊ ڪجي جيڪو قدرتي شين جو ٺهيل ۽ ڪيميائي مادن کان پاڪ صاف هجي
اسان پارو ڪيترن قسمن جي شين ۽ اوزارن ۾ استعمال ڪريون ٿا جهڙوڪ: بلڊپريشر ٺپاسٽو، بيٽريون، ٿرماميٽر، بيروميٽر، بجليءَ جا بٽڻ، بتيون، ڏندن جي ڪاڌ پرڻ لاءِ، چمڙيءَ کي سفيد ڪندڙ ڪريمن ۾، هارسينگار جي شين ۽ دوائن وغيره ۾. جڏهن تہ ڪُوناٽا پنهنجي اناج کي جيت جٽين جي حملي کان بچائڻ لاءِ نج پارو استعمال ڪن ٿا. پاري جي انتهائي زهريلن ۽ هاڃيڪار اثرن سبب سڄيءَ دنيا ۾ بيشمار ماڻهن جي متاثر ٿيڻ کي آڏو رکندي اقوام متحده جي ماحولياتي پروگرام 10 آڪٽوبر 2013ع تي جپان جي شهر ڪماماتو ۾ هڪ بين الاقوامي ڪانفرنس سڏائي پاري بابت "ميناماتا ٺاهہ" ڪيو جنهنکي دنيا جي 104 ملڪن اختيار ڪيو. "ميناماتا ٺاهہ" جو مکيو مقصد انساني صحت کي پاري جي بخارن ۽ ماحول کي پاري ۽ انجي مرڪبن کان بچائڻ آهي. هن بين الاقوامي ٺاهہ هيٺ هر ملڪ اهڙا مناسب اپاءَ وٺندو ۽ ڪابہ اهڙي شئي نہ ٺاهيندو، وڪڻندو، گهرائيندو، ٻاهر موڪليندو يا پاري جو استعمال ڪندو جيسين انجي استعمال کي سال 2020ع تائين مڪمل ختم نٿو ڪيو وڃي. دنيا جي 50 ملڪن جي راضي ڏيکارڻ کانپوءِ هي معاهدو 90 ڏينهن اندر عمل ۾ اچڻ شروع ٿيو.

گاڏين جو استعمال ٿيل تيل/ آئل - بيمارين جو ڪارڻ



گاڏين ۾ استعمال ٿيل ڪني تيل جي سائنسي ڇنڊڇاڻ ڪرڻ مان خبر پئي آهي تہ منجهس ڳرا ڌاتو هيوي ميٽلس (heavy metals، اهڙا ڌاتو جن جي Specific gravity (مخصوص ڳوڙهائپ) 5 کان مٿي هجي خاص طور تي زهريلا ٿين ٿا جهڙوڪ: شيهو ۽ پارو وغيره. خفيف مقدار ۾ زندگي روان دوان رکڻ لاءِ ضروري ٿين ٿا، جڏهن تہ گهڻي مقدار ۾ موتمار ثابت ٿين ٿا) گهڻي مقدار ۾ موجود ٿين ٿا. جنهن سبب جيڪو بہ فرد اهڙي تيل سان لاڳاپي ۾ اچي ٿو تنهنکي صحت جا اڪيچار مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. جڏهن تہ، هڪ افسوسناڪ پهلو هي بہ آهي تہ، اهڙا فرد ڪني تيل جي استعمال ڪرڻ دوران اهڙيون پوشاڪون بہ نہ ٿا پائين جن رستي هو پنهنجي صحت جو بچاءُ ڪري سگهن. استعمال ٿيل اهڙو ردي تيل گهڻي ڀاڱي موٽرگاڏين جو ٿئي ٿو ۽ اهو عام طور تي موٽرگاڏين جي سروس/ صفائي دوران سروس اسٽيشن



تي گاڏين کي هٽڻ لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو ته، جيئن انهن کي زنگ/ڪٽ لڳي نه سگهي. جڏهن ته غيرقانوني طور تي اهڙو ردي تيل وڏي پئماني تي ريسائيڪل ۽ سستو وڪرو به ڪيو وڃي ٿو. ان سلسلي ۾ ڪراچيءَ يونيورسٽي ۾ سينٽرل ليبارٽري جي ڊائريڪٽر، نصير الدين خان جو چوڻ آهي ته، اها ڳالهه بلڪل صحيح آهي ۽ اهڙي تيل تي اڳيئي بين الاقوامي تحقيق ٿي چڪي آهي. سندس وڌيڪ چوڻ هو ته، اهو نه ته نئون انڪشاف ۽ نه ئي ڪا نئين ڳالهه آهي. چو ته، دنيا جي اسريل ملڪن جي ماڻهن کي اهڙي ردي تيل جي ماحول ۽ صحت تي پوندڙ اثرن جي پيلي پت جاڻ آهي. جنهن سبب اتي جا ماڻهو موٽرگاڏين جي اهڙي بيڪار ۽ ردي تيل کي سائنسي طريقن سان ضايع ڪري ڇڏين ٿا. جڏهن ته پاڪستان جهڙن ملڪن ۾ ماحولياتي قانون نالي ماتر نافذ ٿين ٿا ته عام ماڻهن ۾ ان قسم جي ڳالهين جي به ڪا جاڻ ناهي. اهومسئلو ان سبب به وڏي اهميت وارو ۽ سنجيده سمجهيو وڃي ٿو جو، موٽر گاڏيون ۽ جهاز اهڙي غليظ تيل پيدا ڪرڻ جا مکيا ذريعا آهن جيڪو عام انسانن جي صحت کي به گهڻو متاثر ڪندڙ آهي. سڄي ڪراچي شهر جي 15 مختلف هنڌن تان موٽرگاڏين جي ردي تيل جا نمونا گڏ ڪري جڏهن اهي ڪراچي يونيورسٽيءَ جي ليبارٽري ۾ تپاسيا ويا ته انهن ۾ هينيان وڪر سراسري طور تي هن ترتيب سان موجود هيا: شيهو 110 پي پي ايم، جست 685 پي پي ايم، بئريم 18.1 پي پي ايم، سينکيو 5 پي پي ايم، ڪئڊميم 2.5 پي پي ايم ۽ ڪروميم 3.2 پي پي ايم. جڏهن ته اهڙي مٿي جيڪا موٽرگاڏين جي ردي تيل سبب غليظ ٿي ويل هئي ان ۾ 100 پي پي ايم سينکيو، 20 پي پي ايم ڪئڊميم، 1800 پي پي ايم شيهو ۽ 285 پي پي ايم بئريم موجود هيو. اهڙا سڀ ڌاتو نه رڳو انتهائي زهريلا، ڪينسر پيدا ڪندڙ ته جاندارن جي جين (gene) جون خاصيتون تبديل ڪندڙ به ٿين ٿا. تنهنڪري، انهن جو چمڙيءَ سان سنئون سڌو لاڳاپو خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿو. تنهنڪري موٽر گاڏين جي استعمال ٿيل ردي تيلن جي جسم سان ڪنهن به طريقي سان لاڳاپي اچڻ کان هوشيار رهڻ گهرجي. ڪنهن به مٽي / زمين ۾ ڌاتن جي ڳوڙهائپ وڌڻ جو مکيه سبب منجهس اهڙن ڌاتن جو گڏ ٿيندو رهڻ آهي. تحقيق مان اها به خبر پئي آهي ته، اهڙا ڪيميائي وڪر جنکي پاليسائيڪل ائرومئٽڪ هائڊروڪاربان/ پاهه (PAHs) سڏجي ٿو اهي، موٽرگاڏين جي تيل جي گهٽيءَ گرمي پد تي ٻرڻ سڙڻ سبب ۽ غليظ ٿي ويل ردي تيل ۾ 1000 دفعن تائين وڌيڪ ڳوڙهائپ سان پيدا ٿين ٿا. پاهه لاءِ اسانکي ايتري خبر آهي ته اهي نه رڳو ماحول لاءِ انتهائي غليظ ٿين ٿا ته ڪينسري هجڻ ڪانسواءِ

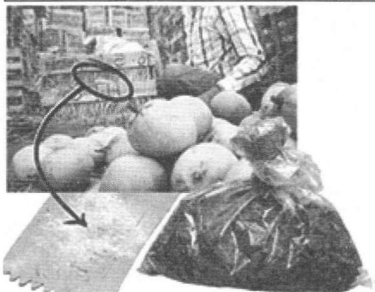


جين جون خاصيتون بہ تبديل ڪري ڇڏين ٿا. تنهنڪري موٽرگاڏين جو ڪو بہ اهڙو تيل جنهن ۾ ذاتن ۽ هائڊروڪاربانن جو جهجهو مقدار هجي جڏهن سروس اسٽيشن تي سنهي ڦوهاري جي صورت ۾ موٽرگاڏين کي هنيو وڃي ٿو تڏهن اهو نہ رڳو هٽندڙن لاءِ تہ اهڙي تيلي ڦوهاري جي آسپاس بيٺل فردن لاءِ بہ صحت جا سنگين مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو.
جن فردن جو اهڙي تيل سان ڊگهي عرصي تائين لاڳاپو رهي ٿو، تنکي ڪينسر ٿي سگهي ٿي تہ آسپاس جا فرد جن جي جسم ۾ اهڙو خطرناڪ تيل ساهہ رستي داخل ٿئي ٿو کين نڪ، ڳلي ۽ چمڙيءَ جون تڪليفون پيدا ڪري سگهي ٿو. بقول ڊاڪٽر نصير الدين جي، اهڙي ردي خطرناڪ تيل کي ماحول ۾ ضايع ڪرڻ جي سوال تي سندس چوڻ آهي تہ اهڙو ردي تيل ڪنهن حد تائين ماحول ۾ پنهنجو پاڻ ئي ضايع تہ ٿي وڃي ٿو پر اهو قدرتي ماحولي سرشتن لاءِ شديد خطرا پيدا ڪري ٿو. غير مناسب ۽ غلط طريقن سان ضايع ڪرڻ سبب زمين، جَر جو پاڻي ۽ نيڪاس تباهہ ٿي سگهي ٿو. ڪراچي شهر جي مختلف سروس اسٽيشنن تي ڪم ڪندڙن کان گاڏين جي استعمال ٿيل ردي تيل جي استعمال ۽ ضايع ڪرڻ بابت جڏهن پڇيو ويو تہ سندن جواب مان اهو ئي ظاهر ٿيو تہ اهڙو ردي تيل يا تہ مختلف مقصدن لاءِ وڪرو يا گاڏين جي سروس ڪرڻ لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو. سندن اهو بہ چوڻ هيو تہ، هو اهڙو خراب ٿيل تيل شٽرنگ جي ڪم ڪندڙن کي هزارين روپين ۾ وڪرو ڪن ٿا. جڏهن تہ موٽرگاڏين کي زنگجڻ کان بچائڻ لاءِ استعمال ٿيل تيل گاڏين جي ترن ۽ مسافر بسن جي فرش کان هٽن ٿا. جڏهن ڪائن پڇيو ويو تہ، اهڙي گندي ۽ غليظ تيل سبب ڇا توهانکي صحت جا ڪي مسئلا ۽ تڪليفون پيدا ٿين ٿيون تہ گهٽائي کي اهڙي ڪا بہ ڄاڻ نہ هئي. جڏهن تہ ڪن جوچوڻ هيو تہ هو هاڻ، اهڙي غليظ تيل جي گندي بانس جا هيراڪ ٿي ويا آهن.
جڏهن ڪن سرڪاري اسپتالن جي ماهر ڊاڪٽرن کان پڇيو ويو تہ غليظ تيل سان لاڳاپي اچڻ سبب چمڙيءَ جون ڪيترين بيمارين عام آهن. ڇاڪاڻ تہ، عام ماڻهوءَ اهڙي تيل جي، صحت تباهہ ڪن پهلوءَ کان بيخبر آهن ۽ ان سلسلي ۾ عام ماڻهن جي کين ڪا چنتا آهي تہ ان سلسلي ۾ اهڙن ملازمن کي مڙيوئي ڪا ڄاڻ هئي.
سنڌ انسٽيٽيوٽ آف اسڪن ڊزيز جي ڊاڪٽر سڪندر مهر جو چوڻ هيو تہ، هر هفتي تقريباً ڊزن ڪن اهڙا فرد جن جي عمر 10 کان 20 سالن جي وچ ۾ ٿئي ٿي ۽ اهي موٽرگاڏين جي سروس اسٽيشن تي ڪم ڪندا رهن ٿا انسٽيٽيوٽ اچن ٿا. گهڻي ڀاڱي چمڙيءَ جي خارش (allergic contact dermatitis) ۾ مبتلا هجن ٿا. جيڪا کين ائلرجي پيدا ڪندڙن (allergens) ۽ خارشڪ شين سان لاڳاپي ۾ اچڻ سبب

ٿئي ٿي. جنهن جون نشانيون چمڙيءَ جي خرابي، خارش، ڳاڙهاڻ ۽ ڦلوڪجڻ آهن. اهڙين ڳالهين سان سهمت ٿيندي، جناح پوسٽ گريجوئيٽ ميڊيڪل سينٽر جي ڊاڪٽر اعظم سمدانيءَ جو چوڻ آهي ته، موٽرگاڏين جي استعمال ٿيل تيل ۾ هائڊروڪاربان هجڻ سبب اهي صحت، لاءِ خاص طور تي جڏهن چمڙيءَ سان سنوان سڌا لاڳاپي ۾ اچن ٿا ته خطرناڪ ثابت ٿين ٿا. جنهن جا معموليءَ کان سنگين ردعمل پيدا ٿين ٿا. جنهن جو وڏيڪ مدار ان ڳالهه تي ٿئي ٿو ته جسم جو اهڙو حصو ڪيترو عرصو ۽ ڪيتريءَ گهرائپ سان لاڳاپي ۾ رهيو آهي. اهڙا متاثر ماڻهو عام طور تي مَلي (eczema) جي تڪليف ۾ مبتلا اچن ٿا ته ورلي ڪين ان سبب سيڪنڊري انفيڪشن (secondary infection، اهڙي بيماري يا روڳ جيڪو پهرئين ڪانپوءِ ڪنهن بئڪٽيريا، وائرس يا فنگس سبب ٿي پوي ٿو) به ٿي پوي ٿو. جيتوڻيڪ سندس چوڻ هيو ته غليظ قسمن جو تيل عام طور تي خطرناڪ ٿئي ٿو جو ان سبب اڳتي هلي اهڙا فرد پيشيورانه تڪليفن ۾ مبتلا ٿي وڃن ٿا پر تنهن هوندي به هن ان ڳالهه کي رد ڪيو ته ان سبب ڪو ٿورڙي وقت ۾ ڪينسر ٿي سگهي ٿي.
اکيون متاثر ٿيڻ بابت، سول اسپتال ڪراچيءَ جي اکين جي ماهر ڊاڪٽر ادريس ايڌيءَ جو چوڻ آهي ته، ان سبب اکيون شديد متاثر ٿين ٿيون. اهڙا به ڪيترا فرد اچن ٿا جن جي اکين ۾ ڏارئين شين سبب ڦٽن جا نشان هجن ٿا. جڏهن اهڙن 100 فردن جي چڪاس ڪئي وڃي ٿي ته انهن مان 70 جي اکين ۾ ڏارين شين جا نشان هجن ٿا ۽ انهن جو جيڪڏهن وقت سر علاج نه ڪيو وڃي ته ديد تباهه ٿي وڃي ٿي. ساڳئي طرح سان زهريلن مادن جا بخار به اک جي حصي کي متاثر ڪري بيماريون پيدا ڪري وجهن ٿا.
پئٽرولي ڪيميائي مادن ۾ بينزين (benzene) هجڻ سبب جڏهن ان سان ڊگهي عرصي تائين لاڳاپي ۾ رهجي ته مثاني جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي، اهڙي راءِ سنڌ انسٽيٽيوٽ آف يورولاجي جي ڊاڪٽر الطاف هاشمي ڏيندي ٻڌايو ته، بينزين ۽ مثاني ڪينسر جي لاڳاپي جي تصديق جرمني ۾ هڪ رٻڙ جي ڪارخاني ۾ 1854ع ۾ ڪئي وئي هئي. بينزين چمڙي رستي جذب ٿي جسم ۾ پهچي ٿي يا ساهه رستي داخل ٿئي ٿي، جنهنکي جيرو بي اثر ته ڪري ڇڏي ٿو پر جڏهن اهڙو خفيف مقدار بڪين رستي خارج ٿئي ٿو ته ڪنهن نه ڪنهن ڪيميائي مادي سان ردعمل ڪري وري هاڃيڪار ٿي پوي ٿو. جيتوڻيڪ بينزين جهڙي ڪيميائي وکر جو ترت اثر ظاهر نه ٿو ٿئي، پر اهو 20 کان 25 سالن جي عرصي دوران ڪو خلل ڪري سگهي ٿو. ان ڏس ۾، هڪ بي دلچسپ ڳالهه هيءَ به ڏٺي وئي ته اهڙن سيني فردن ۾ مثاني جي ڪينسر پيدا نه ٿي ٿئي. هڪ اپياس مطابق اهڙا 18 سيڪڙو فرد جنکي رٻڙ جي ڪارخاني ۾ مثاني جي ڪينسر ٿي انهن مان 40 سيڪڙو تماڪ ڇڪيندڙ هيا. تنهنڪري صحيح خبر پئجي نه سگهي آهي ته آخر اهوڪهڙو ڪارڻ آهي جنهن سبب مثاني جي ڪينسر ٿئي ٿي.

ان مسئلي تي جڏهن فيڊرل انوائرمينٽ منسٽريءَ جي ڊائريڪٽر ڊاڪٽر جنرل کان پڇيو ويو تہ ڇا، اهڙو ڪو قانون موجود آهي تہ هن ٻڌايو تہ، پاڪستان بئسل (Basel) معاهدي جو صحيح ڪندڙ آهي ۽ ان تحت گندغلاظت جي صحيح نيڪال لاءِ قومي ماحولياتي معيار بہ مقرر ٿيل آهن. هر قسم جي گندغلاظت لاءِ پوءِ چاهي اهو تيل هجي يا ڪو ڪيميائي مادو انجي درست نيڪال لاءِ يڪسان معيار موجود آهن ۽ گندغلاظت کي ماحول ۾ خارج ڪرڻ کان اڳم ضايع ٿيڻ جوڳو ڪرڻ قانونً لازمي آهي. سندس چوڻي تہ، اهڙن قانونن جو نافذ ڪرائڻ صوبن جي وس آهي ڇوتہ هاڻ، ماحوليات صوبائي موضوع آهي ۽ اهي صوبائي ماحولياتي بچاءُ ادارا (EPAs) آهن جيڪي ماحولياتي قانون نافذ ڪرائڻ جوڳا آهن تہ اهڙيون ڪورٽون بہ موجود آهن جتي اهڙن قانونن جي ڀڃڪڙي ڪندڙن کي گرفت ۾ آڻي سگهجي ٿو. ساڳئي وقت هو اها ڳالهہ بہ تسليم ڪريٿو تہ، مسئلن جي شدت ۽ صوبائي ماحولياتي ادارن جي صلاحيت جا مسئلا پنهنجي جاءِ تي موجود آهن.
تيل ڪمپنين جي ذميوارين بابت سوال جي جواب ۾ پاڪستان اسٽيٽ آئل جي هڪ آفيسر جو چوڻ هو تہ، سندن پيٽرول پمپن جا هلائيندڙ ڊيلر ۽ سروس اسٽيشنون ٺيڪي تي هلندڙ آهن. تنهنڪري انتظاميا انهن تي پنهنجو گهڻو ضابطو رکي نہ ٿي سگهي. پاڪستان ۾، جيتوڻيڪ پيٽرول پمپن جي حوالي سان ڪو مخصوص قانون ڪونهي پر تنهن هوندي بہ انهن جي گندغلاظت نيڪالڻ جون ڪي حدبنديون مقرر ڪيون ويون آهن.
ان مسئلي جو هڪ حل بہ هي بہ ٿي سگهي ٿو تہ، موٽرگاڏين لاءِ گندي غليظ تيل بجاءِ سٺو معياري تيل ۽ بهترين قسم جا فلٽر استعمال ڪجن. ڊاڪٽر نصير الدين خان جو وڌيڪ چوڻ آهي تہ، اهو نہ رڳو عملي قدم ٿيندوتہ ائين ڪرڻ سان غليظ تيل جو استعمال اڌ تي گهٽجي ويندو. ان ڪانسواءِ اهو بہ ضروري ٿي پيو آهي تہ غليظ تيل گڏ ڪرڻ جا يونٽ قائم ڪجن. يورپي ملڪن ۾ اهڙن يونٽن رستي ردي تيل کي صحيح طريقي سان نيڪال ۽ ريسائيڪل/ ٻيهر استعمال لائق بڻايو وڃي ٿو.
ان سان گڏ سروس اسٽيشنن تي ڪم ڪندڙ لاءِ اهڙيون پوشاڪون بہ هجڻ گهرجن جن رستي سندن صحت سلامت رهي سگهي. جن پورهيتن کان صحت لاءِ اهڙا مضر ڪم ورتا وڃن ٿا، تنکي طبي سهائتا بہ ڏيڻ گهرجي، غير قانوني طور تي اهڙو گندو ۽ غليظ تيل گڏ ڪرڻ جا دڪان بند ڪرائڻ ۽ غيرقانوني طور تي رهائشي علائقن ۾ سروس اسٽيشنن تي بندش هئڻ گهرجي (ليکڪ فائزه الياس).

انبن ۽ ميوا پچائڻ لاءِ ڪارپيٽ (Carpet) يا (Calcium carbide جو استعمال ۽ انجا صحت تي اثر



انبڙيءَ سميت، ڪيترن ميون کي مصنوعي طريقي سان ترت پچائڻ لاءِ جنهن ڪيميائي مادي جو عام استعمال ڪيو وڃي ٿو ان کي ڪارپيٽ (carpet) جي نالي سان سڏجي ٿو جيڪو اصل ۾ هڪ ڪيميائي وکر، ڪيلشم ڪاربائيڊ (calcium carbide) ۽ انجي ڪيميائي نشاني Cac2 آهي. رنگ جو خاڪي مائل ڪارو، عام طور تي صنعتن ۾ استعمال ٿئي ٿو ۽ هلڪي گهم هجڻ واريءَ حالت ۾ منجهانئس ٿوم جهڙي بوءِ خارج ٿئي ٿي. انبن جي موسم ۾ هزارين ٽن انبڙيون ڪارپيٽ رستي پچايون وڃن ٿيون. جڏهن ته ڪنهن دور ۾ ڪارپيٽ بجاءِ بصر جو عام استعمال ڪيو ۽ ڪيلن کي نندڙين بٺين ۾ پچايو ويندو هو. مارڪيٽ ۾ انبڙين کي ڪوکن ۾ بند ڪرڻ سان گڏ پني ۾ ويڙهيل هڪ نندڙي ڪارپيٽ جي پڙي به وڌي وڃي ٿي ته. هڪ اڌ ڏينهن ۾ انبڙيون پچي انب ۾ مٽجي وڃن ٿيون. انبڙين جي ٿوڪ جي واپارين جو چوڻ آهي ته، ڪارپيٽ انبڙين کي ڪو به نقصان نه ٿو پهچائي، ان جي رنگ ۽ سواد ۾ واڌارو ڪري ٿو. انبڙين پچائڻ جو هي طريقو سستو ۽ سولو آهي، انبڙيون هڪجهڙيون پچي وڃن ٿيون ۽ هڪ ڪلوگرام ڪارپيٽ رستي انبڙين جا اٽڪل 16 ڪوڪا پچائي سگجن ٿا، پر ان بجاءِ جيڪڏهن انبڙين کي وڻ تي پچڻ لاءِ ڇڏي ڏجي ته اهي موسمي حالتن سبب خراب ٿيڻ جي خطري ۾ رهن ٿيون جنهن سبب آبادگارن سميت واپارين کي به وڏو نقصان ٿئي ٿو. ان سلسلي ۾ ڪن واپارين جو اهو به چوڻ آهي ته. ڪارپيٽ جي استعمال سان انب جي سواد ۽ سائيز ۾ فرق نه ٿو پوي جڏهن ته ڪو انب رسڻ ڪانپوءِ به اندران ڪچو ته ڪو گهڻو نرم / پلپل ٿي وڃي ٿو. پاڪستان ۾ انبڙين کانسواءِ آڙو، ڪيلي، پپيتي، جپاني ٽماٽي ۽ آلوبخارن کي به ڪارپيٽ رستي پچايو وڃي ٿو. انڊيا سميت دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ميون کي پچائڻ طور ڪتب ايندڙ هن ڪيميائي وکر تي بندش آهي. جڏهن ته پاڪستان ۾ بنا اُلڪي جي ڪنهن به هنڌ تان ڪيتري به مقدار ۾ خريد ڪري ڪنهن به ميوي کي رسائڻ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. هي هڪ تمام طاقتور ڪيميائي وکر آهي جنهن ۾ ڪينسر پيدا ڪرڻ جي خاصيت موجود آهي ته لوهي شين کي گئس ويلڊنگ ڪرڻ لاءِ به عام جام استعمال ٿئي ٿو. ڪارپيٽ جڏهن گهميل شين سان لاڳاپي ۾ اچي ٿو ته اَسيٽيلين (acetylene) گئس پيدا ڪري ٿو جيڪا ردعمل ۾ بلڪل اٿيلين (ethylene) گئس جهڙي ٿئي ٿي



جيڪا قدرتي طور تي ميوي جي رسجڻ لاءِ ميوو پاڻ پيدا ڪريٿو جيئن ته اسيٽيلين، اٿيلين جو ڪم ڪري ميوي کي جلد رسائي ٿي ۽ اهو ميون کي پچائڻ جو هڪ مصنوعي طريقو ٿئي ٿو تنهنڪري سائنسي لحاظ کان انجي استعمال ڪرڻ جي صلاح نه ڏني ويندي آهي ۽ هن قسم جي ميوي کائڻ کان اڳ ۾ ان کي وهندڙ پاڻي ۾ ڌوئي صاف ڪري پوءِ کائڻ جي تاڪيد ڪئي ويندي آهي نه ته چمڙي ساڙي ۽ صحت جا ڪيترائي مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو. ان بجاءِ دنيا جي اسريل ملڪن ۾ ميون کي رسائڻ لاءِ اٿيلين جهڙيون مصنوعي گئسون ۽ اهي به نج حالت ۾ استعمال ڪيون وڃن ٿيون جن جو مقدار ضرورت آهر گهٽائي وڌائي سگهبو آهي. ان سلسلي ۾ انٽرنيٽ تي موجود ڪيترءَ تحقيق مان ڄاڻ پوي ٿي ته، ڪنهن به ميوي کي جلد رسائڻ جو مطلب ٿيو ته منجهس ڪيتريون هاڃيڪار خاصيتون موجود آهن ۽ اهڙي هڪڙي عام استعمال ٿيندڙ هن ڪيميائي وکر ڪارپيٽ ۾ خفيف مقدار ۾ سنکيو ۽ فاسفورس موجود ٿئي ٿو. ڪيلشم ڪاربائيڊ پاڻيءَ ۾ ڳرڻ سان اسيٽيلين گئس پيدا ڪري ٿو جيڪا جاندارن جي اعصابي يا تنتي سرشتي تي اثر ڪري آڪسيجن جي کوٽ پيدا ڪري ٿي جنهن جي موت ۾ مٿي جو سور، غشي، مزاج ۾ تبديلي، ننڊ جو ڦٽڻ، وائڙائپ، ياداشت نه رهڻ ۽ ڳڏڙين جهڙيون تڪليفون ٿي پون ٿيون. ڪيلشم ڪاربائيڊ جڏهن آڪسيجن سان ملي وڃي ته ننڊاکڙائپ پيدا ڪري ٿو ۽ بيهوش ڪندڙ (anesthesia) وکر طور استعمال ۾ اچي ٿو. ساڳي طرح سان ڪارپيٽ لڳل پڪل جهجهي ميوي کائڻ سان نشو ٿي سگهي ٿو. ساڳيءَ رپورٽ ۾ هڪ اهڙيءَ نينگر جو ذڪر ڪيل آهي جنهنکي بيهوشي جي حالت ۾ امرجنسي ڊپارٽمينٽ ۾ داخل ڪيو ويو جيڪا گذريل اٺن ڪلاڪن کان سڪتي ۾ ۽ وقل جو شڪار هئي. سندس والد کان ورتل هسٽري ۽ تفصيلي تفتيش مان ڄاڻ پيئي ته نينگريءَ اهڙيون اڻپڪل کارڪون کاڌيون هيون جنکي ڪيلشم ڪاربائيڊ رستي جلد پچائڻ جي ڪوشش ڪئي ويئي هئي. ساڳي اپياس ۾ اهو به ٻڌايو ويو آهي ته ورلي، اهڙين ڪن حالتن ۾ ميوي جي رڱو کل جو رنگ مٽجي وڃي ٿو. باقي ميوو ڪچو رهي ٿو. کائڻ ۾ چشڪيدار نه ٿو رهي، غير صحتمند هجي ٿو ۽ ممڪن آهي ته ان ڪيميائي وکر سبب زهريلو به ٿي ويو هجي. رپورٽ جي آخر ۾ چتاءُ ڏنو ويو آهي ته، تازيون پاڃيون ۽ ميوو هميشه صاف وهندڙ پاڻيءَ ۾ ڌوئي پوءِ استعمال ڪرڻ گهرجن. جڏهن ته انبن جي پراڻن آبادگارن جو چوڻ آهي ته، ڪارپيٽ بنا سادن طريقن سان پڪل انب جو لاجواب سواد آهي (ليکڪ: فائزه الياس).

ڇا اينٽيبياٽڪ دوائن جو دور ختم ٿيڻ تي آهي؟



اينٽيبياٽڪ دوائن جو دور ڪو گھڻو آڳاٽو بہ ناهي، جنهن جي شروعات اليگزينڊر فليمنگ (Alexander Fleming) جي اتفاق سان لينڊڙ هڪ اهڙي فنگيءَ (mold) سان ٿي جيڪا اينٽيبياٽڪ ثابت ٿي سگھي. ايئن 1928ع ۾ پهرين اينٽيبياٽڪ ٺهي يا شايد تہ تڏهن کان جڏهن هن 1941ع ۾ پهريون دفعو پينسيلين جو استعمال ڪيو ۽ 1944ع ۾ تہ اها دواسازن عام جام ٺاهڻ شروع ڪئي. بهرحال، اينٽيبياٽڪ جو دور ڪڏهن کان شروع ٿيو ان کان وڌيڪ هاڻ اهم ڳالهہ هيءَ ويچارڻ جي آهي تہ انجو دور ڪڏهن ختم ٿيڻو آهي. ايئن تڏهن ٿيڻو آهي جڏهن بئڪٽيريا ۾ اينٽيبياٽڪ دوائن لاءِ مزاحمت پيدا ٿيڻي آهي ۽ شايد تہ ايئن تڏهن ٿيو هو جڏهن بئڪٽيريا ۾ پينسيلين لاءِ مزاحمت پيدا ٿي هئي.

بيماري پيدا ڪندڙ بئڪٽيريا ۾، پنهنجي مفاد ۾ اهڙين دوائن لاءِ جيڪي ان ماري ڇڏين ٿيون هميشہ مزاحمت رهي آهي. منجهن پينسيلين لاءِ اهڙي مزاحمت تڏهن پيدا ٿيڻ شروع ٿي هئي جڏهن ان اڃان مارڪيٽ ۾ ڇانئجڻ بہ شروع نہ ڪيو هو. جنهن جوهڪ سبب اهڙين دوائن جو غلط ۽ حد کان وڌيڪ استعمال ڪرڻ آهي پوءِ چاهي اهو طب ۾ هجي يا زراعت ۾. شايد تہ اهوئي هڪ سبب آهي جو ڪيترين دواساز ڪمپنين گھڻي ڀاڱي نيون اينٽيبياٽڪ دوائون ٺاهڻ ڇڏي ڏنيون آهن جو وٽن ان جو اهوئي جواز آهي تہ اهي ٺاهڻ فائديمند نہ رهيون آهن. اهڙيءَ صورتحال سبب اسان، انساني تاريخ جي هڪ منفرد دور ۾ داخل ٿيا رهيا آهيون جو وچڙندڙن بيمارين سبب مرضن ۽ موتن ۾ هڪ دفعو وري واڌارو ٿي رهيو آهي. پوءِ چاهي اهڙو مرض اميريڪا تائين محدود رهندڙ ۽ هاڻ دنيا جي گولي تي پکڙجندڙ بئڪٽيريا ڪليبسيالا (Klebsiella) هجي يا اولهہ کان انڊيا طرف وڌندڙ اين.ڊي.ايم (NDM)پکيڙيندڙ، اي. ڪولي (E. coli) يا دوائن لاءِ مڪمل مزاحمت رکندڙ مشرق وسطيٰ (نيئر ايسٽ) ۾ اوچتو ظاهر ٿيندڙ سلهہ جو جيوڙو يا مِرَن جو ايم.آر.ايس (MRS) يا ڪاڏي پيتي رستي پکڙجندڙ دوائن لاءِ مزاحمت رکندڙ جيوڙا جيڪي آهستي آهستي زور وٺي رهيا آهن. جڏهن تہ انسان وٽ انهن جي رستا روڪ ڪرڻ لاءِ محدود وقت آهي.

اينٽيبياٽڪ زندگي بچائيندڙ دوائون آهن جن بابت اسانکي گھڻي ڄاڻ نہ هوندي آهي. جيتوڻيڪ اهڙيون ڪيتريون دوائون بيماريءَ جي حالت ۾ استعمال بہ ڪندا رهندا آهيون. اصل ۾ اينٽيبياٽڪ دوائون انهن ڏينهن ۾ لڌيون ويون هيون جن ڏينهن

۾ ڪيترائي ماڻهو وچڙندڙ بيمارين جهڙوڪ ڪالرا ۾ مري رهيا هيا.
اڄڪلهہ اينٽيبياٽڪ دوائون ايتريون تہ عام جام استعمال ٿي رهيون آهن جو اهي بيمارين جي جن جيوڙن لاءِ واپريون وڃن ٿيون تن ۾ انهن دوائن لاءِ مزاحمت پيدا ٿيڻ شروع ٿي آهي. جنهن سبب اهڙين بيمارين ۾ مبتلا ماڻهن جو ايترو سولائي سان علاج ٿي نٿو سگهي جيترو اوائل ۾ ٿي سگهندو هو ۽ ان وقت اثرائتيون ثابت ٿي سگهنديون هيون. ان سبب هاڻ، ماڻهو ڪيترن بيمارين لاءِ وڌيڪ حساس ٿي پيو آهي. تنهنڪري اهڙي صورتحال وڌيڪ بدتر ٿيڻ کان بچڻ لاءِ ضروري آهي تہ اينٽيبياٽڪ دوائن بابت نہ رڳو سٺي ڄاڻ رکجي تہ انهن جي استعمال ڪرڻ ۽ اثرائتي ثابت ٿيڻ لاءِ بہ معلومات هجڻ گهرجي.

اينٽيبياٽڪ ڇا آهن ۽ ڪيئن ڪم ڪن ٿيون؟

اينٽيبياٽڪ اصل ۾ اهڙا ماليڪيو يا اڻا (molecules) آهن ۽ منجهن ايتري طاقت ٿئي ٿي تہ اهي بئڪٽيريا جي عام رواجي ڪم ڪار ۾ رخنو وجهي سگهن. ٻين لفظن ۾ ايئن بہ چئي سگهجي ٿو تہ اهو، دوائن جو هڪ اهڙو قسم آهي جيڪو مختلف قسمن جي بيمارين/ روڳن جهڙوڪ: سلهہ، بئڪٽيريائي نمونيا، گلي جي سُرڪي، پيشاب نليءَ جي روڳن ۽ ٻئي ڪنهن بہ اهڙي قسم جي روڳ لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو جنهن جي ٿيڻ جو ڪارڻ بئڪٽيريا هجي. اينٽيبياٽڪ دوائون اهڙين بئڪٽيريائن کي يا تہ ماري ڇڏين ٿيون (bactericidal) يا انهن جي واڌ ويجهہ کي ٻنجي ڇڏين ٿيون (bacteriostatic).

اينٽيبياٽڪ جا قسم: جيتوڻيڪ اينٽيبياٽڪ دوائن جا 100 کان وڌيڪ قسم ٿي سگهن ٿا پر تنهن هوندي بہ اثرائتي هجڻ جي لحاظ کان انهن جي هيٺين ڇهن درجن ۾ ورهاست ڪئي ويئي آهي:

1. امينوگلائيڪوسائيڊس (amino glycosides): هن قسم جون اينٽيبياٽڪ، بئڪٽيريا جي پروٽين جي عمل کي اهڙو تہ روڪي ڇڏين ٿيون جو ان سبب اهي مري وڃن ٿا. هن قسم جون دوائون عام طور تي ڪالرا ۽ ساهہ سرشتي کي متاثر ڪندڙ روڳن لاءِ عام استعمال ڪيون وڃن ٿيون.

2. سيفيلواسپورن (Cephalosporin): هن قسم جي اينٽيبياٽڪ دوائن کي براڊ اسپيڪٽرم (broad spectrum) سڏجي ٿو جيڪي ڪيترين قسمن جي بئڪٽيريائي روڳن لاءِ استعمال ڪجن ٿيون جهڙوڪ: جنسي وچڙيندڙ بيماريون ۽ ساهہ سرشتي جا روڳ.

3. فلوروڪيونولونس (Fluoroquinolones): هيءَ بہ هڪ قسم جي براڊ اسپيڪٽرم اينٽيبياٽڪ آهي جيڪا ٻارن جي روڳ جي علاج لاءِ استعمال نہ ٿي ڪئي وڃي. عام طور تي ساهہ ۽ پيشاب سرشتي سميت نڙيءَ يا گلي جي اهڙن روڳن لاءِ استعمال ڪجي ٿي جيڪي اسٽريپٽوڪوڪس جيوڙي سبب ٿي پون ٿا.

4. مئڪرولائيڊس (Macrolides): هي اينٽيبياٽڪ دوائون اسٽريپٽوڪوڪائي، نيوموڪوڪائي، اسٽئفائيلوڪوڪائي ۽ اينٽيروڪوڪائي جيوڙن سبب پيدا ٿيندڙ روڳن لاءِ استعمال ڪجن ٿيون.

5. پينيسيلين (Penicillin): سڀ کان اول پينسيلين اينٽيبياٽڪ لڌي وئي هئي جيڪا ڪيترن مختلف قسمن جي روڳن سميت ساهه سرشتي، ڪن ۽ نڙيءَ جي روڳن لاءِ به استعمال ڪئي وڃي ٿي.

6. ٽيٽراسائيڪلن (Tetracycline): ڪيترن مختلف قسمن جي روڳن جي علاج لاءِ استعمال ٿئي ٿي. عام طور تي موهيڙن ۽ ٻاڙهن داڻن جي علاج لاءِ ڪتب اچي ٿي.

ڪنهن اينٽيبياٽڪ ۾ ڪنهن روڳ کي ختم ڪرڻ جي ڪيتري طاقت/ سگهه آهي ان آهر اينٽيبياٽڪ دوائن جي ٻن قسمن ۾ درجيبندي ڪئي وئي آهي يعني ته اها محدود اثر رکندڙ يا نئرو اسپيڪٽرم (narrow spectrum) يا وسيع اثر رکندڙ يا براڊ اسپيڪٽرم (broad spectrum) آهي.

وسيع اثر رکندڙ اينٽيبايوٽڪ: جيئن ته هن قسم جون اينٽيبياٽڪ وسيع مَار رکندڙ ٿين ٿيون ان سبب هڪ ئي وقت گهڻن روڳن جي علاج لاءِ استعمال ڪري سگهجن ٿيون. جهڙوڪ: سيفيلواسپورن جو وسيع مارهجڻ سبب نمونيا، گردن ٽوڙ ۽ رت جي روڳن لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿي.

محدود اثر رکندڙ اينٽيبياٽڪ: هن قسم جون دوائون روڳي جيوڙن جي مخصوص قسم يا ڪنهن به هڪ اهڙيءَ بئڪٽيريا لاءِ جيڪا گهڻا روڳ پيدا ڪندڙ هجي اثرائتي ثابت ٿئي ٿي جهڙوڪ: ازيٿرومائيسن هڪ اهڙي اينٽيبياٽڪ آهي جيڪا هڪ اهڙيءَ مخصوص بئڪٽيريا لاءِ اثرائتي آهي جيڪا گلي جو سرڪو پيدا ڪريتي.

اينٽيبياٽڪ ڪڏهن ۽ ڪيئن استعمال ڪرڻ گهرجي:

سڀ کان اهم ڳالهه جيڪا ضرور ڌيان ۾ رکڻ گهرجي ته اينٽيبياٽڪ دوائون رڳو اهڙن قسمن جي بيمارين جي علاج لاءِ فائديمند ٿين ٿيون جيڪي بئڪٽيريائي، فنگي ۽ پئراسائٽي روڳن سبب ٿين ٿيون. جڏهن ته وائرسي بيمارين لاءِ بي اثر هجن ٿيون. تنهنڪري جيستائين ان ڳالهه جي پڪ نٿي ٿئي ته اهڙو روڳ ڪنهن بئڪٽيريا سبب ٿيو آهي تيستائين ڪنهن به قسم جي اينٽيبياٽڪ دوا کائڻ اجائي آهي. ان ڪانسواءِ اهڙيون ڪجهه ٻيون ڳالهيون به آهن جن ڏانهن اينٽيبياٽڪ دوائن کائڻ کان اڳ ڌيان ڏيڻ ضروري ٿئي ٿو جهڙوڪ:

- اينٽيبياٽڪ دوائون سادي پاڻيءَ سان واپرائڻ گهرجن
- بهتر ٿئي ٿو ته اهي ڪنهن به مشروب / ڪولا، جوس وغيره سان استعمال نه ڪجن. ان سلسلي ۾ هوورڊ يونيورسٽي آف فارميسي جي اها به صلاح آهي ته، اينٽيبياٽڪ ميوي جي رس ۽ کير سان به استعمال نه ڪجن.
- جيڪڏهن اهڙا مشروب واپرايا به ويا هجن ته ڪوشش ڪري ٻن ڪلاڪن جي وٿيءَ ڪانپوءِ اينٽيبياٽڪ دوائون استعمال ڪرڻ گهرجن.
- جڏهن ته ڪن قسمن جون اينٽيبياٽڪ جهڙوڪ: ايمپيسلين، سپروفلاڪيسن، ڊاڪسيسائيڪلن ۽ ٽيٽراسائيڪلن کاڌي سان گڏ واپرائڻ نه گهرجن تنهنڪري صلاح ڏني ويئي آهي ته کاڌي کائڻ کانپوءِ گهٽ ۾ گهٽ 2 کان 4 ڪلاڪ رکي پوءِ کائڻ گهرجي

ڪيتري وزن ۾ کائجي:

اينٽيبياٽڪ دوائون ڪيئن، ڪڏهن، ڪيستائين ۽ ڪيتري وزن ۾ استعمال ڪجن ان لاءِ هميشه ڊاڪٽر جي صلاح تي هلڻ تمام ضروري ٿئي ٿو.

عام طور تي اينٽيبياٽڪ دوائن کائڻ جي لاءِ ستن کان ڏهن ڏينهن جي صلاح ڏني ويندي آهي. جيڪڏهن اينٽيبياٽڪ جو مڪمل ڪورس پوري ڪرڻ کان اڳ اها بند ڪري ڇڏبي ته بيماري پيدا ڪندڙ بئڪٽيريا ۾ ان لاءِ مزاحمت پيدا ٿي سگهي ٿي ۽ جيڪا هڪ انتهائي خراب ڳالهه سمجهي وڃي ٿي ۽ جڏهن هڪ دفعو به اهڙي ڳالهه ٿئي ٿي ته اڳتي لاءِ ممڪن آهي ته اها اينٽيبياٽڪ ساڳي روڳ لاءِ اثرائتي ثابت ٿي نه سگهي. اهڙيءَ حالت کي طبي سائنس ۾ اينٽيبياٽڪ لاءِ مزاحمت (antibiotic resistance) سڏجي ٿو.

اينٽيبياٽڪ دوائن جا اگرا اثر:

گهڻو ممڪن ٿئي ٿو اينٽيبياٽڪ دوائن کائڻ سان پيٽ جا مسئلا جهڙوڪ: قبضي يا دست ٿي پون پر انجو اهو مقصد ناهي ته اهڙين حالتن جي پيدا ٿيڻ سبب اينٽيبياٽڪ دوائون کائڻ بند ڪري ڇڏجن. ان سلسلي ۾ پنهنجي ڊاڪٽر کان صلاح وٺي سگهجي ٿي. ممڪن آهي ته هو دوائن جي مٽ سٽ ڪري. ساڳي وقت اينٽيبياٽڪ دوائن کائڻ لاءِ هينيون ڳالهيون به ڌيان ۾ رکجن.

دست، وچ معدي ۾ هلڪو سور، اوڪارا، بک مري وڃڻ، برٿي ۽ بدهاضمو، الرجي ٿيڻ جهڙوڪ: کنگهه ۽ دل جو دهڪو وڌي وڃڻ.

جيڪڏهن هي اگرا اثر پيدا ٿين ته ڊاڪٽر سان صلاح ڪجي: پيٽ جو سخت سور ۽ دست، ساهه جي لڪائي، الٽي، شديد الرجي (منهن، اکين ۽ زبان جو سجي وڃڻ) جيڪڏهن هينيون دوائون استعمال ڪندڙ آهيو ته اينٽيبياٽڪ دوائن استعمال ڪرڻ کان اڳ ۾ پنهنجي ڊاڪٽر سان صلاح ڪريو:

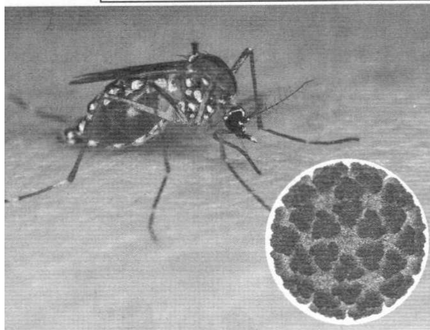
حمل روڪ گوريون، رت ڇدي ڪندڙ ۽ ذيابيطس جون دوائون جهڙوڪ: انسولين، اگاري (acidity) ختم ڪرڻ لاءِ اينٽاسڊ، اڌ مٿي جي سور جون دوائون، ڪولسٽرال گهٽائيندڙ، ذهني دٻاءُ گهٽائيندڙ وٽامنون.

اينٽي بايوٽڪ دوائن کائڻ دوران احتياط:

ڪڏهن به بچيل اينٽيبياٽڪ دوائون استعمال نه ڪجن. اينٽيبياٽڪ دوا جو مڪمل ڪورس نه کائڻ سان انهن لاءِ مزاحمت پيدا ٿي سگهي ٿي، عورتن کي اهي دوائون حمل روڪ گورين سان وٺڻ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن ماضيءَ ۾ ڪنهن اينٽيبياٽڪ سبب ڪو اگرو اثر پيدا ٿيو آهي ته ان بابت ڊاڪٽر کي اڳواٽ آگاه ڪجي، پيٽ سان هجڻ يا ٻار کي پنهنجي ڊڪ/ ٿڃ تي پالڻ جي حالت ۾ ڊاڪٽر کي ٻڌائڻ گهرجي ته جيئن هو ڪا مناسب اينٽيبياٽڪ دوا ڏئي سگهي.

باب ٽيون: بيماريون ۽ اسانجي صحت

چِڪنگُونيا: پاڪستان ۾ ڦهلجندڙ هڪ نئين وبائي بيماري



چِڪنگُونيا (Chikungunya) هڪ وائرسي بيماري آهي. جيڪا انسانن ۾ ٻن قسمن جي مڇرن رستي جن جو واسطو ايڊيز جنس سان ٿئي ٿو پکڙجي ٿي. انهن مان هڪ مڇر جو سائنسي نالو ايڊيز ايجپٽي (Aedes aegypti) ۽ ٻئي جو ايڊيز البوپڪٽس (Aedes albopictus) آهي. چڪنگونيا، اصل ۾ آفريڪي ٻولي جي لفظ "ڪماڪونڊي" تان ورتل ۽ ان جي معنيٰ "ڇٻو" يا "ڪبو" ڪندڙ جي آهي. سواهلي ٻوليءَ ۾ انجو مطلب "ڪبو ڪري ڇڏيندڙ بيماري آهي." جيئن ته هن بيماريءَ ۾ مبتلا فرد، سنڌن جي سور سبب ڪبو ٿي وڃي ٿو انڪري هن بيماريءَ کي ان نالي سان سڏيو وڃي ٿو.

بيماريءَ جون نشانيون: آميريڪا جي سينٽر فار ڊزيز ڪنٽرول مطابق، چڪنگُونيا جي وائرس سبب متاثر ٿيل مڇر جي ڪنهن صحتمند انسان کي چڪ پائڻ جي 4 کان 7 ڏينهن اندر، ان انسان ۾ چڪنگُونيا جون هيٺيون نشانيون پيدا ٿين ٿيون: تيز بخار (104 ڊگريون فئرنهائيٽ يا 40 ڊگريون سينٽي گريڊ)، سنڌن جو سور (پٺيءَ جو هيٺيون حصو، گوڏا، مُرا، ڪرايون، هٿن پيرن جون ٽِٽيون)، سنڌن جي سوج، جسم تي ڳاڙها نشان، مٿي جو سور، جسم ۾ سور (مشڪون)، قئي، ساٽائي.

چِڪنگُونيا ورلي ڪا موتمار ٿي سگهي ٿي. هن بيماريءَ جون نشانيون محدود ۽ عام طور تي 2 کان 3 ڏينهن تائين هلن ٿيون. چڪنگُونيا جو وائرس انساني جسم ۾ 5 کان 7 ڏينهن تائين رهي ٿو. ان عرصي دوران جيڪڏهن ڪو مڇر، متاثر انسان کي چڪ پائي ٿو ته اهو به چِڪنگُونيا جي وائرس ۾ روڳجي وڃي ٿو. جيئن ته چڪنگونيا جون ڪي نشانيون ڊينگيءَ سان مشابهت رکن ٿيون ان سبب ڪنهن به اهڙي هنڌ يا علائقي ۾ جتي اهي ٻئي بيماريون ٿين ٿيون بيماريءَ جي سڃاڻپ ۾ غلطي ڪري سگهجي ٿي. ان ڪري چِڪنگُونيا جي سڃاڻپ ڪرڻ لاءِ سدائين مريض جي رت تپاسي وڃي ٿي. چڪنگُونيَا مان ڇٽي وڃڻ ڪانپوءِ اهڙو فرد هميشه لاءِ بيماري کان آجو رهي ٿي ٻين لفظن ۾ ته ڪيس اها بيماري وري ٿي نٿي سگهي. هڪ اندازي مطابق چِڪنگُونيا دنيا جي 40 کان وڌيڪ ملڪن ۾ ٿئي ٿي جنهن ۾ هاڻ پاڪستان به شامل ٿي ويو آهي.

چِڪنگُونيا جي سڀ کان اڳ ۾ سال 1952 ۾ تنزانيا ۾ سڃاڻپ ڪئي ويئي. ان

ڪانپوءِ هيءَ بيماري 1960 جي ڏهاڪي ۾ ايشيا ۽ آفريڪا ۾ وبائي صورت ۾ پکڙبي هر ڏهن سالن جي وقفي سان ايندي رهي. جڏهن ته سال2001 ۽ 2011 دوران دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ وبائي صورت ۾ پکڙي. سال 2005 - 2006 دوران انڊين اوشن آئليند جي رييُونين ۽ مارِيشس ۾ 272000 فردن کي متاثر ڪيائين ۽ انجو باري يا پکيڙيندڙ ايڊيز ايجپٽي مڇر سمجهيو ويو. جڏهن ته سال 2006 ۾ انڊيا ۾ 1500000 کان وڌيڪ فرد متاثر ٿيا جنهن جو باري ايڊيز ايجپٽي مڇر هيو.

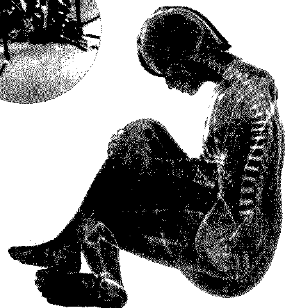
بچاءَ ۽ علاج: چڪنگُونيا بيماري پيدا ڪندڙ وائرس جو ڪوبہ علاج موجود ناهي، سواءِ توهانجي پنهنجي قدرتي دفاعي سرشتي (immune system) جي جيڪو وائرس کي آهستي آهستي ختم ڪري ڇڏي ٿو.

جيئن تہ هيءَ بيماري مڇرن رستي پکڙجي ٿي تنهنڪري هر ممڪن ڪوشش ڪري پاڻکي مڇرن جي چڪ کان بچائجي. جنهن لاءِ اهڙا ڪپڙا پائجن جن سان سڄو جسم، هٿ پير ڍڪيل رهن، سمهڻ لاءِ دوا لڳل مهارا ڪتب آڻجن ۽ گهرن ۾ مڇر پڄائيندڙ وکر استعمال ڪجن.

بهتر ٿئي ٿو تہ هر اهو هنڌ جتي مڇر آنا لاهي ۽ واڌ ڪري سگهن ٿا ختم ڪري ڇڏجن. جنهن لاءِ گهر جي آسپاس ۾ ڪابہ اهڙي شئي نہ رکجي جنهن ۾ پاڻي گڏ ٿي سگهي جهڙوڪ: ڪنهن بہ قسم جا ٿانو پراڻا ٽائر، پڳل بوتلون، ڪونڊيون، ڪونڊين جا پاٽڙا، ٽين جا ڊبا، آرائشي ڦوهارا، پکين ۽ جانورن کي پاڻي پيارڻ جا ٿانو ۽ نجيل گٽر وغيره. ڪنهن بہ قسم جو گهميل يا آلاڻ وارو ماحول پيدا نہ ڪجي، هجي تہ ختم ڪري ڇڏجي تہ جيئن مڇرن کي واڌ ڪرڻ جو موقعو ملي نہ سگهي. جن هنڌن تي واٽرسپلاءِ جو پاڻي موجود نٿو هجي اتي چڪنگُونيا جي مڇر جي واڌ ڪرڻ جا تمام گهڻا هنڌ ۽ موقعا موجود ٿين ٿا جيڪو گهڻي ڀاڱي ڏينهن جي وقت ۾ چڪ پائي ٿو. اها بہ صلاح ڏني وڃي ٿي تہ جيڪڏهن پاڻيءَ جي ٽانڪيءَ ۾ ڪجهہ ڦڙا سرنهن جي تيل جا وجهي ڇڏجن تہ ان سان بہ مڇر جي واڌ ٿي نہ سگهندي.

جيئن تہ گذريل ڪجهہ سالن کان مڇرن رستي پکڙجندڙ بيماريون ڪراچيءَ جهڙي گُتيل شهر (جنهن جي هن وقت آبادي ٻن ڪروڙن جي لڳ ڀڳ ٻڌائي وڃي





ٿي)، مان ظاهر ٿيون آهن ۽ انهن جي ترت تشخيص ڪرڻ لاءِ شهر ۾ ڪابہ معتبر ليبارٽري موجود ڪونهي تنهنڪري اشد ضروري سمجهيو وڃي ٿو تہ هنگامي بنيادن تي هڪ جديد قسم جي ليبارٽري قائم ڪئي وڃي تہ جيئن ڪنهن بہ قسم جي پيدا ٿيندڙ وبائي بيماريءَ جي ترت سڃاڻپ ڪري انجي بچاءَ ۽ پکڙجڻ کي روڪڻ جو مناسب بندوبست ڪري سگهجي. پرڳٽي

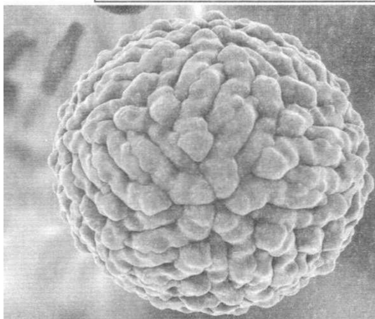
جي ٻين شهرن سميت ڪراچيءَ جهڙي ڳتيل آباديءَ واري شهر ۾ باقاعدگيءَ سان مڇرمار مهمون هلايون وڃن ته جيئن مڇرن تي ضابطو رکي سگهجي. مڇر جن لاءِ عام طور تي چيو وڃي ٿو ته اهي دنيا جي غريب ملڪن، خاص طور تي انهن جي غريب آبادين ۾ رهندڙن لاءِ وڏا مسئلا پيدا ڪن ٿا.

عام ماڻهن ۾ مڇرن رستي پکڙجندڙن بيمارين بابت عام سجاڳيءَ پيدا ڪئي وڃي. ڇو ته ڪراچيءَ ۾ ڪيترن قسمن جا مڇر جن ۾ زِڪا بيماري پيدا ڪندڙ مڇر به موجود آهي ۽ ڪنهن به وقت ڪو مسئلو پيدا ڪري سگهن ٿا.

اها ڳالهه به عالم آشڪار آهي ته مڇرن رستي وڌندڙن ۽ پکڙجندڙن بيمارين جو وڏو ڪارڻ موسمي تبديلي، تيز سفري سهولتون ۽ عالمي واپار آهي تنهنڪري ضروري ٿي پيو آهي ملڪ جي بين القوامي هوائي اڏن ۽ ساموندي بندرن تي به ٻاهرين ملڪن مان ايندڙن ماڻهن ۽ سامان تي نظر رکي وڃي. چڪنگونيا لاءِ به اهوئي سمجهيو وڃي ٿو ته ڪراچيءَ جي ان علائقي ۾ انجي وائرس پکڙجڻ جو سبب ڪنهن پاڙيسري ملڪ مان آيل ڪو اهڙو متاثر فرد هوندو جنهنکي مڇر چڪ پائڻ ڪانپوءِ اها بيماري پکيڙي هوندي.

هاڻ ته ان ڳالهه ۾ به ڪو شڪ نه رهيو آهي ته مڇرن رستي پکڙجندڙن گهٽيون بيماريون غريب يا اسرندڙن ملڪن ۾ پيدا ٿين ٿيون. جنهن جي دليل ۾ دنيا جا سائنسدان ائشين ٽائيگر (Asian tiger) مڇر جو نالو کڻن ٿا جنهن جو اصل ماڳ ته سائوٿ ائشيا جو سڄو گرم خطو آهي پر هن وقت سڄيءَ دنيا ۾ تمام تيزيءَ سان پکڙجندڙ مخلوق سمجهي وڃي جنهن سبب پنهنجي اصل ماڳ ڪانسواءِ دنيا جي 28 ملڪن تائين رسي چڪو آهي ۽ اٽليءَ ۾ سال 2007 دوران چڪنگونيا پکيڙي اتي وڏو مسئلو پيدا ڪيو.

خطرناڪ زڪا وائرس (Zika virus) ايشيا ۾



اتر وچ ۽ ڏکڻ اميريڪا جي مختلف ملڪن ۾ زِڪا بيماري کي تمام تيزيءَ سان پکڙجڻ سبب عالمي وبا سڏيو وڃي ٿو جيڪا ٿوڙي وقت ۾ دنيا جي اٽڪل ٽيهن ملڪن تائين پکڙجي چڪي آهي جنهن سبب هاڻ ايشيا جي ملڪن کي خبردار ڪيو ويو آهي ته اهي هن بيماريءَ جي بچاءَ جا اپاءَ وٺن. ان سلسلي ۾ انڊيا، جنهن جي هن وقت آبادي 1.3 بلين آهي اتي زڪا وائرس لاءِ ماڻهن کي تپاسڻ شروع ڪيو ويو آهي. چاڪاڻ ته، ماضيءَ ۾ انڊيا ۾ زڪا وائرس ٿيڻ جي تاريخ موجود آهي. زڪا هڪ وائرسي بيماري آهي جيڪا مڇر جي چڪ رستي پکڙجي ٿي جنهن



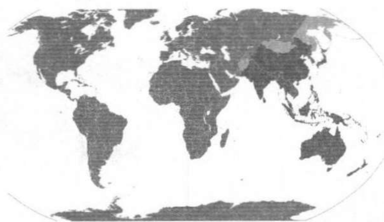
سبب ان جي متاثر ٿيندڙ حامله مائرن کي ڄمندڙ ٻارڙا ننڍڙن مٿن سان ڄمن ٿا جنکي "چوها" سڏجي ٿو (microcephaly) ته زڪا جو هڪ ورلي ٿيندڙ بيماريءَ گوئن - بيري سنڊروم (Guillain-Barre Syndrome) سان به لاڳاپو ٻڌايو ويو آهي. زڪا بيماريءَ تي ڪم ڪندڙن سائنسدانن جو چوڻ آهي ته، يقينن ڪجھ لکين انسان ان بيماريءَ ۾ مبتلا ٿي چڪا آهن ۽ انجي وائرس جي دنيا جي اٽڪل 30 ملڪن ۾ هجڻ جي خبر پيئي آهي ته ساڳي وقت ان وائرس جو اميريڪا ۾ پکڙجڻ جو به خطرو موجود آهي. هن وقت تائين ايشيا کي هن بيماري کان آجو سمجھيو ويندو رهيو آهي. ان سلسلي ۾ انڊيا - پوني ۾ نئشنل انسٽيٽيوٽ آف وائرولاجيءَ پاران هن وائرس لاءِ جيڪي به تپاسون ڪيون ويون آهن اهي سڀ ناڪاري مليون آهن. جڏهن ته هڪ ڪڙي حقيقت هيءَ به آهي ته انڊيا ۾ زڪا وائرس 1950 جي ڏهاڪي کان موجود رهيو آهي.

پوني ۾، 1952 ۾ نئشنل انسٽيٽيوٽ جي قائم ٿيڻ سان ڪن سائنسدانن جي ذمي اهو ڪم رکيو ويو هو ته هو، اهو ٻڌائين ته انڊيا ۾ ڪهڙين بيمارين تي ڌيان ڏنو وڃي. ان سلسلي ۾ هنن سڄيءَ انڊيا مان جيتن رستي پکڙجندڙن جن 15 بيمارين جي ڇنڊڇاڻ ڪرڻ لاءِ رت جون چڪاسون ڪري بيمارين جي جيڪا لسٽ ٺاهي هئي ان ۾ اڇرج سان زڪا بيماري به موجود هئي. انجو اڇرج سان ذڪر ان سبب ڪيو وڃي ٿو جو هاڻ اها بيماري عام ٿي پيئي آهي. جڏهن ته، ان بيماري جو وائرس 1947 ۾ يوگينڊا جي زڪا ٻيلي ۾ رهندڙن باندرن مان لڌو ويو هو ۽ انجي هڪ نئين وائرس هجڻ جي پڪ ۽ اعلان سال 1952 ۾ ڪيو ويو هو. جڏهن ته ان دور ۾ سائنسدانن ڏٺو هو ته، انڊيا ۾ ماڻهن جي هڪ چڱي انگ ۾ يعني تپاسيل 196 فردن مان 33 ۾ اهو وائرس موجود هيو. جنهن جي بنياد تي هنن سال 1953 ۾ پنهنجي هڪ ريسرچ پيپر ۾ اها ڳالھ پڌري ڪئي ته، "انڊيا ۾ زڪا وائرس انسانن تي حملو ڪري ٿو." جڏهن ته هڪ غيرمعمولي اهم ڳالھ اها به آهي ته نائيجيريا ۾ ان ڳالھ جو اعلان هڪ انسان ۾ ليجڻ ڪانپوءِ 1954 ۾ ڪيو ويو هو.

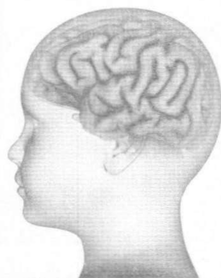
سائنسدانن مطابق، جيڪڏهن اها ڳالھ مڃجي به ته انڊيا ۾ زڪا وائرس موجود نه رهيو آهي پر تنهن هوندي به ان ڳالھ کان انڪار ڪري نٿو سگھجي ته اهڙيون به ٻيون پکڙجندڙ بيماريون يعني ڊينگي ۽ چڪنگونيا جي طورطريقن مان ظاهر ٿئي ٿو ته زڪا دنيا جي مختلف حصن ۾ خطرناڪ طرح سان پکڙجي سگھي ٿو. چاڪاڻ ته، انهن ٽنهي بيمارين جو وائرس ساڳي قسم جي بدنام مڇر ايڊيز ايجيپٽيءَ رستي ڦهلجي ٿو. ان سلسلي ۾ انڊيا جو هڪ سائنسدان ٻڌائي ٿو ڪجھ مهينا اڳ مان جڏهن دهليءَ جي سوڙهين گھٽين ۾ ايڊيز ايجيپٽيءَ جي تلاش ۾

نڪتو هوس جنهن گذريل سال انڊيا جي تاريخ ۾ بدترين وبا ڦهلائي هئي ته ان جا 25000 ڪيس لڌا هيا. جڏهن ته اصل ۾ اهو انگ ان کان سئوڻو وڌيڪ سمجهيو وڃي ٿو جڏهن ته سڄيءَ دنيا ۾ ڊينگي بيماريءَ جي پکيڙ به ڊرامائي انداز ۾ ٿي آهي جيڪا تيز بخار ۽ پيڙاڪن سنڌن جو سور پيدا ڪري ٿي ۽ اهڙن هڪ سو متاثر ٿيندڙن مريضن مان اٽڪل هڪ فرد فوت ٿي وڃي ٿو.
پنجاهه سال اڳ انجي دنيا جي ايڪڙپيڪڙ ملڪن ۾ هجڻ جي خبر پوندي هئي جيڪا هاڻي هڪ سو کان وڌيڪ ملڪن ۾ موجود آهي ته دنيا جي اڌ کان وڌيڪ آبادي خطري ۾ آهي. اهو به سمجهيو وڃي ٿو ته دنيا ۾ ان بيماريءَ جا هر سال 100 ملين ڪيس ٿيندا هوندا ۽ شايد ته ان سبب هڪ ملين تائين ماڻهو مري ويندا هوندا.
"۽ دنيا ۾ جتي به ڊينگي ٿئي ٿي" هڪ ماهر بي بي سيءَ کي ٻڌائي ٿو. "اتي وقت سان گڏ زڪا ٿيڻ جو خطرو وڌي وڃي ٿو. ان سلسلي ۾ برازيلين اڪيڊمي آف سائنسز ۽ لنڊن اسڪول آف هائيجن اينڊ ٽراپيڪل ميڊيسن جي هڪ فيلو چوي ٿي ته. "اهڙا بلڪل موقعا موجود آهن ته ايڊيز ايجيپٽي هڪ دفعو وري ايشيا کي هن وائرس ۾ مبتلا ڪري ڇڏي." پئن اميريڪن هيلٿ آرگنائيزيشن جي اڳڪٿيءَ مطابق زڪا وائرس ممڪن آهي ته پکڙجندو دنيا جي سيني ملڪن ۽ انهن علائقن تائين پهچي وڃي جتي جتي ايڊيز ايجيپٽي مڇر موجود آهي. ساڳي وقت ان ڳالهه کي سمجهڻ ته زڪا وائرس انساني جسم ۾ اهڙيون تبديليون ڪيئن آڻي ٿو ته انجي وئڪيسن ناهڻ تي به تيزيءَ سان ڪم هلي رهيو آهي.
جڏهن ته جيسيتائين پاڪستان جهڙي ملڪ ۾ مڇرن رستي پکڙجندڙن بيمارين خاص طور تي زِڪا وائرس جو واسطو آهي ته ان لاءِ زِڪا جي پيدا ٿيندڙن نشانين ۽ احتياطي اپائن ونڻ بابت عام ماڻهن ۾ ڄاڻ ڦهلائڻ جي تمام سخت ضرورت آهي. ڇو ته بدقسمتيءَ سان جيڪڏهن پاڪستان يا انجي گهڻ آباديءَ واري پاڙيسري ملڪ ۾ زڪا بيماري پکڙجي ٿي ته اها جهنگ جي باهه جيان پکڙبي تنهنڪري اهڙي صورتحال پيدا ٿيڻ کان اڳ ان لاءِ اپاءَ ونڻ ۽ سجاڳي پيدا ڪرڻ ضروري آهي. جنهن لاءِ برادرين ۽ راڄ ڀاڱ کي اها ڳالهه سمجهائڻ ۽ تاڪيد ڪرڻ ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته گندگي نه پکيڙجي ۽ ڪنهن به هنڌ تي پاڻي گڏ ٿيڻ نه ڏجي ته جيئن مڇرن کي واڌ ويجهه ڪرڻ جو موقعو ملي نه سگهي. ياد رهي ته ان لاءِ دنيا جي 33 ملڪن ۾ ميڪسيڪو ۽ برازيل سميت سجاڳي پيدا ڪرڻ جي مهم شروع ڪئي ويئي آهي ۽ عورتن کي خبردار ڪيو ويو آهي ته جيسيتائين زڪا جي وئڪسين تيار نٿي ڪئي وڃي تيسيتائين حامله ٿيڻ کان پاسيريون رهن.
ڪراچيءَ ۾ ايڊيز ايجپٽي مڇر، سال 1934 ۾ براڊ (1948-Barraud, 1879) ڳولهي لڌو جنهنکي عام طور تي پيلي بخار جي مڇر جي نالي سان به سڏيو وڃي ٿو. سمجهيو وڃي ٿو ته هي مڇر آفريڪا ۾ پيدا ٿيو هوندو ۽ پوءِ آهستي آهستي يورپين جي واپار ۽ ٻيڙن رستي ٿيندڙ وٽج رستي سڄيءَ دنيا ۾ پکڙجي ويو هوندو. هن مڇر لاءِ

چيو وڃي ٿو تہ منجهس قدرتن وائرس پکيڙڻ جي زبردست صلاحيت موجود ٿئي ٿي. (بي. بي.سي ۽ وي.او.اي جي ٿورن سان).



زڪا وائرس هڪ نئين عالمي وبا



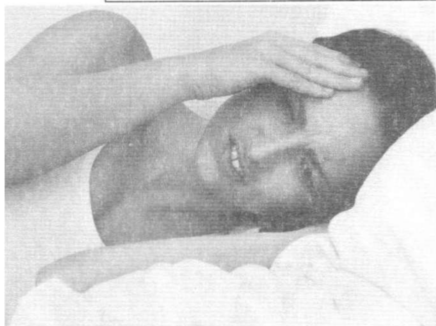


زِڪا وائرس تي "زڪا" (Zika) نالو يوگينڊا جي زڪا ٻيلي تان پيو ۽ زڪا وائرس ان ئي ٻيلي ۾ رهندڙن باندرن مان 1947 ۾ هٿ آيو جنهن جي پهرين متاثر انسان جي 1955 ۾ نائجيريا ۾ سڃاڻپ ڪئي ويئي. زڪا وائرس جو اثر ڄاول ابهم جي مٿي جي اوسر تي پوي ٿو جنهن سبب اهڙو ٻارڙو ڄائي ڄم کان غيرمعمولي طور تي ننڍڙي مٿي سان هجي ٿو جنهنکي عام طور تي "چوهو" تہ طبي دنيا ۾ مائڪروسيفيليءَ (microcephaly) سڏجي ٿو.

پهرين فيبروريءَ تي، دنيا ۾ تيزيءَ سان وڌندڙ زِڪا وائرسي بيماريءَ کي منهن ڏيڻ لاءِ صحت جي عالمي اداري (WHO) جي ڊائريڪٽر جنرل، مارگريٽ چان کي عالمي هنگامي حالت جو اعلان ڪرڻو پيو. جنهن لاءِ چيو ويو آهي تہ زِڪا سبب صحت جي هڪ اهڙي هنگامي صورتحال پيدا ٿي آهي جنهنکي منهن ڏيڻ لاءِ ترت ۽ گڏيل عالمي موٽ ڏيڻ ضروري ٿي پيو آهي.

ماهرن مطابق، زڪا وائرس هن وقت تمام تيزي سان پري پري هنڌن تائين پکڙجي تباهہ ڪن ثابت ٿي رهيو آهي جنهن سبب هزارين ٻارڙا ناقص دماغ سان ڄمي رهيا آهن تنهنڪري تمام تيزيءَ سان هن بيماريءَ کي منهن ڏيڻ، ان تي ڪوڃنا ڪرڻ ۽ مدد جو هٿ وڌائڻ ضروري ٿي پيو آهي. ڊائريڪٽر چان مطابق اوليت، ڳورهارين عورتن ۽ سندن ابهمن کي بچائڻ ۽ مڇرن کي ضابطي ۾ رکڻ کي ڏيڻي آهي جيڪي اهو وائرس پکيڙي رهيا آهن. ياد رهي تہ هن وقت تائين زڪا وائرس جي بچاءَ جي نہ تہ ويڪسين ۽ نہ ئي ڪا دوا موجود آهي جڏهن تہ ان جي بچاءَ جو رڳو اپاءُ ايڊيز (Aedes) قسم جي مڇر جي چڪ کان پاڻ بچائڻ آهي. صحت جي عالمي اداري موجب هن وقت برازيل سميت دنيا جي ويهن ملڪن ۾ زڪا وائرس پکڙجي چڪو آهي.

مٿي جو رهندڙ سور دماغ جي ڳوڙهيءَ (Brain tumor) جي نشاني به ٿي سگهي ٿي



هاڻ ان ڳالهہ ۾ ڪو شڪ نہ رهيو آهي تہ اهڙو سور، دماغ جي ڪنهن ڳوڙهي سبب پيدا ٿي تہ انجي نشاني بہ ٿي سگهي ٿو.
مٿي جي سور جي علاج لاءِ سور مارينڊڙ گوريون استعمال ڪيون وڃن ٿيون پوءِ پلي تہ ان جا ڪٽي ٻيا ڪهڙا بہ ڪارڻ ڇو نہ هجن.
مٿي ۾ رهندڙ لاڳيتو جهڪو سور دماغ ۾ وڌندڙ دٻاءَ سبب پيدا ٿئي ٿو جنهن جو ڪارڻ مغز ۾ ڪنهن ڳوڙهي جو هجڻ ٿي سگهي ٿو.
اهڙي سور لاءِ پروفيسر رابرٽ مارتوضا جو چوڻ آهي تہ. اهو هڪ اهڙو عام سور ٿئي ٿو جيڪو اڳ ۾ توهانکي ڪڏهن بہ نہ پيو آهي ۽ اهو گهٽي ياڳي جهڪو هجي ٿو. اهڙو سور آهستي پوندڙ. دائمي ۽ ڳوڙهي جي وڌڻ سان آهستي آهستي وڌي ٿو جنهن سبب مٿي ۾ دٻاءُ وڌڻ شروع ٿئي ٿو. جيڪڏهن واقعي ڳوڙهي موجود هجي ٿي تہ سور صبح يا رات جي وڳڙي ۾ ان سبب شديد ٿي وڃي ٿو جو سمهڻ سان دماغ تي دٻاءُ پوي ٿو.
اهڙي تجزئي ڪي پارليامينٽري رپورٽ سڏيو وڃي ٿو جنهن ۾ اها بہ دعويٰ ڪئي ويئي آهي تہ گذريل ڪيترن ڏهاڪن کان دماغي ڳوڙهيءَ جي مريضن ڏانهن گهربل ڌيان نہ ڏنو ويو آهي.
تنهنڪري دماغي ڳوڙهي بابت هرهڪ کي هيٺين ڳالهين جي ڄاڻ رکڻ گهرجي. ان سلسلي ۾ هڪ نيوروسرجن فوٽبال جي هڪ مشهور رانديگر. لارين هاليڊي جنهن تڪليف مان گذري آهي ان جي ڳالهہ ٻڌائي ٿو.
اها هن اونهاري جي شروعات جي ڳالهہ آهي جڏهن اميريڪي فوٽبال جي هڪ مشهور رانديگرياڻي هاليڊي. پهرئين ڀيرو پيٽ سان هئي تہ اوچتو ڪيس شديد مٿي جو سور پوڻ شروع ٿيو. سندس ايم.آر.آءِ ڪرڻ سان خبر پيئي تہ 28 سالن جي هن رانديگرياڻي کي دماغ جي ساڄي پاسي دوڏي واري ڪانچي پرسان هڪ ڳوڙهي آهي. خوشقسمتيءَ سان بہ دفعا اولمپڪ گولڊ ميڊل حاصل ڪندڙ هن رانديگرياڻي جي ڳوڙهي اَڪينسري (benign) ۽ آپريشن رستي ڪڍڻ جوڳي هئي جنهن سان سندس جمندڙ ڌيءَ کي ڪوبہ خطرو ٿي نٿي سگهيو. ويم جي ڇهن هفتن ڪانپوءِ سندس آپريشن رستي ڳوڙهيءَ ڪڍڻ جو پروگرام ٺاهيو ويو.
جڏهن تہ هڪ سٺي ڳالهہ هيءَ بہ آهي تہ اهڙي هر دماغي ڳوڙهي ڪينسري ٿي نٿي



سگھي. ڪنھن فرد کي پنھنجيءَ زندگيءَ ۾ ڪينسري دماغي ڳوڙھيءَ ھجڻ جو ھڪ سيڪڙو امڪان ٿئي ٿو بقول اميريڪن ڪينسر سوسائٽيءَ جي. ان سلسلي ۾ ڊاڪٽر گولفينوس دماغي ڳوڙھين بابت ڪجھہ وڌيڪ دلچسپ حقيقتون ٻڌائي ٿو جھڙوڪ:

سڀ دماغي ڳوڙھيون ڪينسري نہ ٿيون ٿين:

دماغي ڳوڙھين جا مختلف قسم ٿين ٿا. جيئن ھاليڊي جي ڳوڙھيءَ جي ڳالھہ ڪجي تہ ڪيتريون اَڪينسري ٿين ٿيون جنھن جو مطلب ٿيو تہ اھي دماغ ۾ يا دماغ کان ٻاھر تمام آھستي واڌ ڪن ٿيون. جڏھن تہ ڪي ڪينسري ٿين ٿيون، تمام تکڙي واڌ ڪن ٿيون ۽ علاج جوڳيون نہ ٿيون ھجن.

اَڪينسري ڳوڙھيون بہ وڏا مسئلا پيدا ڪري سگھن ٿيون:

دماغي ڳوڙھين جي خطرناڪ ھجڻ جو ھڪ سبب ھي بہ آھي تہ کوپري ٿلھي ۽ ان ۾ محدود جاءِ ھجي ٿي. منجھس يا دماغ کان ٻاھر جيڪا بہ شئي واڌ ڪري ٿي انکي گھٽي جاءِ گھربل ھجي ٿي، دماغ جي اھم حصن تي پنھنجو دٻاءُ برقرار رکي ۽ ڪيترائي مسئلا پيدا ڪري ٿي. تنھنڪري اسان دماغي ڳوڙھين لاءِ اھو نہ چوندا آھيون تہ اھي ڪھڙي قسن جون آھن پر اھي دماغ ۾ ڪھڙي ھنڌ تي آھن بقول ھاليڊيءَ جي. چاڪاڻ تہ، انھن سبب ديد ھلي وڃي ٿي، ڳالھائڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي، ٻولي سمجھڻ جو مسئلو ٿئي ٿو يا جسم جو ھڪ حصو ھيٺو ٿي وڃي ٿو. شروعات ۾ ان سبب پيدا ٿيندڙ نشانيون ٻڌتر ۾ وجھندڙ ٿين ٿيون. خاص طور تي جڏھن اھڙي ڳوڙھي اڪينسري ۽ آھستي وڌندڙ ھجي ٿي. بھرالحال، جڏھن بہ اھڙيون نشانيون محسوس ڪجن تہ ھڪدم ڊاڪٽر سان ملجي.

دماغي ڳوڙھي، کوپريءَ مان نڪري نٿي سگھي:

دماغي ڳوڙھيون ان لحاظ کان نراليون ٿين ٿيون جو جيئن تہ انھن کي رت جي وھڪري جي اھا رسد نٿي ھجي جيڪا ٻين قسمن جي ڳوڙھين کي ھجي ٿي ان سبب اھي جسم جي ٻين حصن ڏانھن ائين وڳھري يا پکڙجي نٿيون سگھن جيئن ٻيون وڳھري سگھن ٿيون. ان لحاظ کان دماغ، جسم جي ٻين عضون جي پيٽ ۾ سنيءَ قسمت وارو ھجي ٿو جو ٻاھريون شيون ٻاھر تہ اندريون شيون اندر رکي سگھي ٿو.

توھانجي سيل فون توھانجي دماغ ۾ ڪا ڳوڙھي پيدا ڪري نٿي سگھي:

توھان عام طور تي اھي ڳالھيون بہ ٻڌندا رھو ٿا تہ موبائيل يا سيل فون تي گھٽي ڳالھائڻ سان دماغ جي ڪينسر ٿي سگھي ٿي. جڏھن تہ ڊاڪٽر گولفينوس چواڻي تہ، ان سلسلي ۾ توھانکي پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناھي. چو تہ، اھڙو ڪو بہ پڪو ثبوت ملي ناھي سگھيو تہ ڪھڙن سببن ڪري دماغ ۾ ڳوڙھي پيدا ٿي سگھي ٿي.

توھان ڪنھن بہ قسم جي ڳوڙھي کي پيدا ٿيڻ کان روڪي نٿا سگھو:

ڊاڪٽر گولفينوس چواڻي تہ، عام طور تي ڪيترا ماڻھو مون کان پڇندا رھندا آھن

تہ دماغي ڳوڙهين جي پيدا ٿيڻ کان ڪيئن بچي سگهجي ٿو. جنهن جو مون وٽ اهوئي جواب آهي تہ ڪنهن بہ طرح سان نہ. جڏهن تہ ان سلسلي ۾ سندس چوڻ آهي تہ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي پاڙڪي شعاعن جي وڏي وزن کان بچايو (جهڙوڪ سي.ٽي اسڪين ڪرائڻ بجاءِ ايم.آءِ آر ڪرايو) خاص طور تي اهڙن فردن کي جيڪي 18 سالن کان گهٽ عمر جا آهن.

پاڪستان ۾ فلوءَ (Flu) جو تاڪوڙو



اسانجي ملڪ ۾ هڪ دفعو وري هڪ اهڙيءَ وچڙندڙ بيماريءَ ڪَر کڻڻ شروع ڪيو آهي جنهن سبب ويچارن ماڻهن ۾ ڦڙڦوٽ پئجي ويئي آهي. گذريل ڪيترن سيارن جيان هن سياري جو بہ انفلوئنزا جي وائرس جو حملو ٿيو آهي. جنهن سبب ڊاڪٽرن وٽ، اسپتالن ۽ ايمرجنسيءَ ۾ رش وڌي ويئي آهي ۽ ماڻهو جيئن جيئن انفلوئنزا سبب مرندڙن جون خبرون ٻڌي رهيا آهن تيئن تيئن ڊپ ۾ انفلوئنزا جي وئڪسين هڻائڻ جن ڪوششون ڪري رهيا آهن. انفلوئنزا (influenza) جنهنکي "فلوءَ" (flu) جي نالي سان بہ سڏجي ٿو تنهن جي حملي جي شروعات جسم ۾ سور پيدا ٿيڻ، نڙيءَ جي سُرڪي ۽ نڪ وهڻ ڪانپوءِ تيز بخار سان گڏ سياٽي، مٿي جي سور ۽ نڙي خشڪ ٿي وڃڻ سان ٿئي ٿي جيڪا حالت ٽي يا چار ڏينهن هلي ٿي جنهن ڪانپوءِ اهڙو فرد ٺيڪ تہ ٿي وڃي ٿو پر ايندڙ ڪجهہ ڏينهن تائين ڪيس ساڻائي ۽ ڪمزوري رهي ٿي، ڪم ڪرڻ ۽ آفيس / اسڪول وڃڻ کان قاصر رهي ٿو، عام رواجي ڪم ڪار آهستي آهستي ڪرڻ شروع ڪري ٿو. جڏهن تہ خشڪ ڪنگهہ پوءِ بہ ڪجهہ ڏينهن تائين هلندي رهيس ٿي.

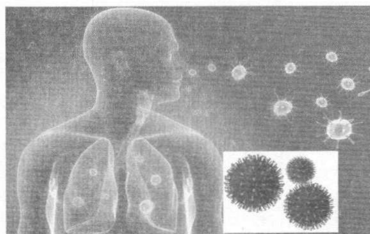
انجي پيٽ ۾ جڏهن عام رواجي طور تي زڪام ٿي پوي ٿو تہ اهو نسبتا هلڪو ۽ اڻ لاڳاپيل وائرس سبب ٿي پوي ٿو. زور سان ايندڙ ڇڪون/ نڇون يا ڪنگهہ سبب نڪ ۽ وات جي لعابي پاڻيٺ جو هڪ اهڙو ڦوهارو خارج ٿئي ٿو جنهن ۾ لکن جي تعداد ۾ وائرس موجود هجن ٿا ۽ اهي ڪجهہ وقت تائين هوا ۾ موجود رهن ٿا. اهڙي ڦوهاري جي آسپاس موجود فرد، وائرس ساهہ رستي کڻن ٿا ۽ آهستي آهستي اهو روڳ هڪ وبائي صورت وٺي ٿو. سفر جون سوليون سهولتون هجڻ سبب ان وائرس ۾ ٻين ڪيترن شهرن، ملڪن ۽ علائقن جا ماڻهو مبتلا ٿي وڃن ٿا ۽ اهو هڪ عالمي وبا (pandemic) جيان پکڙجي وڃي ٿو. هن روڳ جي ڪيترين گهڻين حالتن ۾ انجو رڳو علاج آرام ڪرڻ، پاڻيون پيئڻ ۽ بخار کي ضابطي ۾ رکڻ ٿئي ٿو. جڏهن تہ ان حالت ۾ اينٽيبياٽڪ دوائون کائڻ اجايون، بي اثر ۽ بيڪار ٿين ٿيون.

انفلوئنزا جي وائرس جون ڪي دلچسپ ڳالهيون بہ ٿين ٿيون جهڙوڪ: هن وائرس جي مٿاڇري تہ ڪي اهڙا اپار ٿين ٿا جن ۾ پروٽينون (proteins) ٿين ٿيون جن ڪي هيمئگلوٽينن (haemaglutinin) يعني ايچ (H) ۽ نيورامنيڊيس (neuraminidase) يا اين (N) جي نالي سان سڏجي ٿو ۽ منجهن هڪ هنڌان ٻئي هنڌ پهچڻ (drift) ۽ منجڻ (shift) جي رغبت هجڻ سبب پنهنجي اصل وائرس جي ثانوي قسم (subtype) ۾ مٽجي وڃن ٿا. ان ڪانسواءِ اهو بہ سمجهيو وڃي ٿو تہ انسان کي انفلوئنزا پيدا ڪندڙ وائرس ۽ سوائن (خنزيري) انفلوئنزا جي وائرسن جي موروثي مادن جي پاڻ ۾ ملاوت ٿي ويئي آهي جنهن سبب هڪ نئون ٻسرُ يا هائبرڊ (hybrid) وائرس پيدا ٿيو آهي. جيئن تہ اهڙيون تبديليون ايچ ۽ اين پروٽينن ۾ موجود ٿين ٿيون ان سبب انهن کي HIN1, H5N2 جي نالن سان سڏجي ٿو.

جڏهن بہ ڪو وائرس ڪنهن وسنديءَ ۾ ڪيترن سالن تائين موجود رهي ٿو تہ ان وسنديءَ جي ماڻهن ۾ ان وائرس لاءِ مزاحمت پيدا ٿئي ٿي ۽ اهي اڳتي ان وائرس ۾ گهٽ سختيءَ سان مبتلا ٿين ٿا. اهڙي فلوءَ کي ”موسمي فلوءَ“ (seasonal flu) جي نالي سان سڏجي ٿو. پر جڏهن ڪو نئون وائرس اهڙي وسنديءَ يا برادريءَ ۾ داخل ٿئي ٿو تہ ان آباديءَ ۾ ان نئين قسم جي وائرس لاءِ مدافعت موجود نہ هجڻ سبب متاثر ٿيندڙ فرد انجو سختيءَ سان متاثرٿين ٿا. بيماري تيزي سان پکڙجي ٿي ۽ وڏيڪ جاني نقصان ٿئي ٿو. اهڙي روڳ کي ”وبائي فلو“ سڏجي ٿو.

جڏهن تہ ٻنهي قسمن جي انفلوئنزائن ۾ ساڳئي قسم جون نشانيون پيدا ٿين ٿيون. جن مريضن ۾ شديد نشانيون پيدا ٿين ٿيون يا وبائي فلوءَ سبب مرڻ جا وڌيڪ امڪان هجن ٿا تن جي صحت اڳ ۾ ئي تماڪ ڇڪڻ، ڦڦڙن جي بيماريءَ، ضابطي ۾ رهندڙ ذيابيطس، ناڪاره دل ۽ اهڙين دوائن سبب جن جي استعمال سان جسم جو مدافعتي نظام ڪمزور ٿي ويل هجي تہ ننڍا نينگر، پيرسن ۽ ڳورهاريون عورتون پيچيدگين پيدا يا جاني نقصان ٿيڻ جي پڻ وڏي خطري ۾ رهن ٿا.

سال1918 ۾ اسپين ۾ پکڙجندڙ فلوءَ لاءِ چيو وڃي ٿو تہ ان سڄيءَ دنيا جي لکين انسانن جا راڳا لاهي ڇڏيا. ساڳي وقت اها ڳالهہ بہ سمجهي سگهجي ٿي تہ، پهرين عالمي جنگ دوران رهڻي ڪهڻيءَ جون حالتون ايتريون سٺيون نہ هيون جيتريون اڄ آهن، طبي سارسنڀال اڄان پنهنجي اوائلي دور ۾ هئي، شديد بيماريون علاج جوڳيون نہ هيون، تماڪ ڇڪڻ، ۽ غذا ۽ دوائون اڻلڀ هجڻ جهڙن ڪارڻن سبب حد کان وڌيڪ موت ٿيا. جڏهن تہ اڄڪلهہ جي رهڻي ڪهڻيءَ جون جديد سهولتون،صحت سنڀال جا بهتر طريقا ۽ صحتمند عادتن سبب اڄ جو انسان بهتر زندگي گذاري سگهي ٿو تہ وئڪسينون/ ٽڪا بہ زندگيون بچائڻ ۾ مددگار ٿين ٿا.



جڏهن تہ موسمي ۽ وبائي فلوءَ ۾ فرق جاچڻ ۽ لهڻ

جو رڳو پڪو طريقو نڪ يا نڙيءَ جي لعاب ذريءَ جو نمونو ڪنهن ليبارٽريءَ مان چڪاس ڪرائڻ ٿئي ٿو. اهڙو نمونو مخصوص ليبارٽرين ۾ پي.سي.آر (PCR) طريقي رستي چڪاسيو وڃي ٿو. جيتوڻيڪ حاصل ٿيندڙ نتيجي جي بنياد تي ٿيندڙ علاج جو فيصلو ڪيو نٿو وڃي پر تنهن هوندي بہ عوامي صحت جي نقطہ نظر کان اها ڄاڻ رکي سگهجي ٿي تہ اهو ڪو نئون وائرس تہ ناهي. پوءِ صحت جو عالمي ادارو سڄيءَ دنيا جون رپورٽون گڏ ڪري اهو فيصلو ڪري ٿو تہ ڪيئن ۽ ڪهڙن هنڌن تي اها بيماري پکڙجي سگهي ٿي جنهن مطابق بيماريءَ جا اپاءَ وٺي ٿو ۽ گهربل وئڪسين ناهڻ ۽ علاج ڪرڻ جي سفارش ڪري سگهي ٿو.

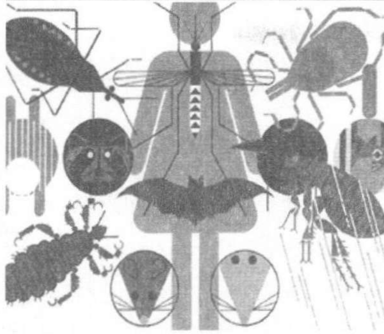
سال 2009 ۾ هڪ اهڙي عالمي وبا پکڙي جنهن جو ڪارڻ انفلوئنزا جو هڪ نئون وائرس H1N1 هو ۽ اهو سڄيءَ دنيا ۾ برادرين جي سطح تي ترت پکڙبو رهيو. هن وقت حاصل ٿيندڙن انگن اکرن مان پتو پوي ٿو تہ ان وائرس جي مجموعي طور تي شدت وچٽري هئي. سال 2008 - 11۾ پاڪستان ٻنهي قسمن: موسمي ۽ وبائي فلوءَ جو گاڏڙ شڪار ٿيو. جڏهن تہ موجوده وائرس جي آيل لهر کي تيسيتائين گهٽائي نٿو سگهجي جيسيتائين ان جا نمونا ليبارٽريءَ ۾ تپاسيا نہ ٿا وڃن.

فلوءَ جي پهرين وئڪسين 1930ع جي ڏهاڪي ۾ تيار ڪئي ويئي هئي جنهن جي تهڻ جي معيار ۾ ڪيترن سالن لاڪر زبردست واڌارو ٿيندو رهيو آهي. جڏهن تہ ايچ ۽ اين جا نوان قسم بہ هرسال وئڪسين ۾ شامل ٿيندا رهن ٿا تہ جيئن وقت بہ وقت پيدا ٿيندڙن وائرسن کان بہ بچاءُ ٿي سگهي. ان سبب مجموعي طور تي انهن جي پکڙجڻ ۽ نشانين ۾ گهٽتائي آئي آهي. جڏهن تہ ساڳي وقت اها ڳالهہ بہ ضرور ذهن نشين ڪرڻ گهرجي تہ فلوءَ جي وئڪسين عام طور تي ٿي پوندڙ زڪام يا ٻين قسمن جي پکڙجندڙن وائرسن جي قسمن کان بچاءُ ڪري نٿي سگهي.

جڏهن تہ فلوءَ يا ان جي پيدا ٿيندڙن اثرن کان بچڻ جو واحد اپاءُ صحتمند زندگي گذارڻ جا طور طريقا اختيار ڪرڻ، متوازن کاڌو کائڻ، هٿن جي صفائي ڏانهن ڌيان ڏيڻ ۽ پنهنجي بچاءَ ڪرڻ ۾ آهي (ليکڪ: نسيم صلاح الدين).



نندڙا چڪ موتمار بيماريون



صحت جي عالمي اداري (WHO) پاران، سڄيءَ دنيا ۾ هر سال، 07 اپريل تي "صحت جو عالمي ڏڻ" ملهايو وڃي ٿو. هن سال صحت جي عالمي ڏڻ جو موضوع "ويڪٽر بارن ڊزيز" (vector borne disease) يعني جيتن/ ڪوڏن رستي پکڙجندڙ مليريا، ڊينگي، ليشمئنيا (Leishmaniasis) ، ٽرائيپنوسوما (Trypanosoma)، شسٽوسوميا (Schistosoma) ۽ چڪنگونيا (Chikungunya) جهڙين موتمار بيمارين بابت آگاهي پيدا ڪرڻ آهي.

"ويڪٽر" (vector) سڏجي ٿو مڇر، چچڙ، ڪارڙي، جَئي جهڙي جيت يا تازي پاڻيءَ جي ڪوڏ کي جيڪو ڪنهن بيمار فرد يا جانور جي وائرس، بئڪٽريا يا پئراسائيٽ سان ڪنهن ٻئي انسان، جانور يا ٻوٽي کي بيمار ڪري وجهي. دنيا ۾ ٿيندڙ بيمارين، روڳن ۽ اگهائپن جو 6ٰهون حصو ويڪٽري بيمارين سبب ٿئي ٿو. دنيا جا اڌ کان مٿي انسان انهن روڳن جي سدائين خطري ۾ رهن ٿا. سماج جا غريب ترين طبقا ۽ نالي ماتر اسريل ملڪ وڌيڪ متاثر ٿين ٿا.

تاريخ ۾ جيت ۽ مختلف قسمن جا ويڪٽر، انسانن ۾ زبردست بيماريون پيدا ڪندڙ ۽ موت جو ڪارڻ بڻبا رهيا آهن. 17 صديءَ کان 20 صديءَ تائين انسان، ويڪٽرن رستي پکڙجندڙ ايترين گهڻين بيمارين ۾ مبتلا ۽ موت جو شڪار ٿيندو رهيو جو ايترو مجموعي طور تي ٻين سيني بيمارين سبب ٿي نه سگهيو.

مليريا سبب وڏ ۾ وڏ انسان موت جو شڪار ٿيندا رهن ٿا. هڪ اندازي مطابق، سال 2012 ۾ 207 ملين ماڻهو مليريا ۾ مبتلا ٿيا، جن مان 627000 مري ويا. گذريل هڪ سو سالن دوران سڄي دنيا ۾ رڳو مليريا سبب ايترا انسان مري چڪا آهن جيترا هن وقت اميريڪا ۾ رهن ٿا.

ڊينگي (Dengue) هن وقت مڇرن رستي تمام تيزيءَ سان پکڙجندڙ هڪ ويڪٽري بيماري آهي، جنهن ۾ گذريل 50 سالن دوران 30هوڻ تي واڌارو ٿيو آهي. سال 2012 ۾ دنيا جي 100 ملڪن ۾ 100 ملين ماڻهو ان ۾ متاثر ٿيا. ڊينگي سبب هر سال اٽڪل 500000 ماڻهن کي اسپتال ۾ داخل ٿيڻو پوي ٿو جنهن جو هڪ وڏو حصو ٻارن جو هجي ٿو. متاثر ٿيندڙن جو چوٿون حصو فوت ٿي وڃي ٿو. ڪو زمانو هو جڏهن پاڪستان ۾ ڊينگي جو ورلي ڪو ڪيس ڪراچيءَ ۾ رپورٽ ٿيندو هو. جڏهن ته هاڻ، ڪراچيءَ سميت سڄي ملڪ ۾ پکڙجي رهي آهي. ساڳيءَ طرح

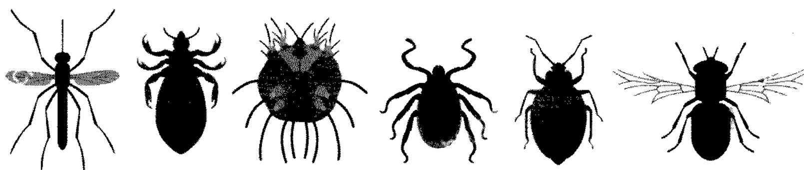
سان پاڪستان ۾ ليشمئنيا رڳو ڪوئٽيا تائين محدود هوندي هئي جتي انڪي ڪوئٽا سور (Quetta sore) جي نالي سان سڏيو ويندو آهي. پوءِ هڪڙو دور اهڙو بہ آيو جڏهن ليشمئنيا جوهي، دادو ۽ ڪراچيءَ کان ٽيندي موسمي حالتن پٽاندڙ پاڪستان جي ڪيترن شهرن ۾ پکڙجي ويئي. سنڌ ۾ ليشمئنيا جي پکڙجڻ جو وڏو سبب افغان پناهگير آهن. پليگ (Plague) ڪترينڌڙ (ڪوئن جهڙن) جانورن تي ٽيندڙ ڪارڙي (flea) رستي انسانن ۾ پکڙجي ٿي. يورپ ۾ مڊل ايجز دوران پليگ ۾، لکين ماڻهو مري ويا. سورت، انڊيا ۾ 1994 ۾ پليگ جي وبا سبب ملڪ ۾ پهريون دفعو هنگامي حالتن جو اعلان ڪيو ويو، جنهن جو دنيا جي معاشيات جي گهرو اثر پيو. سورات جا 25 سيڪڙو شهري، شهر ڇڏي انڊيا جي مختلف ڪُوڻن ۾ شهرن ڏانهن ڀڄي تہ ويا پر پاڻ سان گڏ بيماري بہ کڻي ويا. جنهن سبب صحت جي عالمي اداري پنهنجي تاريخ ۾ پهريون دفعو هن خطرناڪ عالمي وبا جي اپائن لاءِ صحت جا بين الاقوامي قانون نافذ ڪيا جنهن سبب جهازن سان گڏ ماڻهن تي ملڪ کان ٻاهر اچڻ وڃڻ تي بندش هٽڻ ڪري انڊيا کي اٽڪل 3 بلين ڊالر تہ عالمي اقتصاديات کي ان کان ٻيڻو نقصان ٿيو.

ويڪٽري بيماريون، ويڪٽرن ۽ انسانن (جانورن) جي وچ ۾ گردش ڪنديون رهن ٿيون. عام طور تي ٽنائيتا جانور ۽ پکي وچڙندڙ بيمارين جي جيوڙن جا سانديندڙ ۽ پلايندڙ ٿين ٿا. اهڙي ڪنهن متاثر جانور کي چڪ پائڻ کانپوءِ ويڪٽر اهي موقعي، مهل ۽ موزون حالتن هيٺ انسان کي چڪ پائي سندس جسم ۾ پهچائين ٿا. انسان کي بيمار ڪندڙ وائرسن جو هڪ وڏو تعداد جنڪي آربووائرس (arbovirus) سڏجي جيتن رستي پکڙجي ٿو، جن مان هن وقت تائين 500 جي سڃاڻپ ڪئي ويئي آهي ۽ انهن جو 20 سيڪڙو انسان لاءِ هاڃيڪار ٿئي ٿو.

ويڪٽري بيمارين جي پکڙجڻ ۾ موسم هڪ اثرائتو ۽ سڌو سنئون پهلو آهي. ڇاڪاڻ تہ، موسمي طبعي حالتن ۾ گهم، گرمي ۽ مينهن وغيره اچي وڃي ٿو جيڪي ڪنهن بہ قسم جي مڇر، چچڙ، ڪارڙي يا ڪوڏ جي واڌ ويجهہ ۾ اهم ٿين ٿيون. طبعي حالتن سان گڏ غير طبعي عنصرن ۾ جانور ۽ ٻوٽا شامل ٿين ٿا جيڪي ڪنهن بہ قسم جي ويڪٽر/مڇر/چچڙ/ڪارڙي رستي پکڙجندڙ بيمارين ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. ان سان گڏ اها ڳالهہ بہ اهميت رکي ٿي تہ انهن بيمارين ۾ وچڙندڙ موزون جاندارن جي ڪيتري گهٽائي موجود آهي، ڪيترن گهٽن جانورن جي جسم ۾ روڳي جيوڙا موجود آهن. بيمارين جا جيوڙا پکيڙڻ ۾ ويڪٽرن لاءِ ماحول ڪيترو موافق آهي ۽ ماڻهن جو، مختلف پهلوئن جهڙوڪ: رهڻي ڪهڻيءَ، صفائي سٿرائيءَ ۽ پنهنجيءَ جاڻ جي لحاظ کان ڪهڙو سياءُ، ورتاءُ، اپاءُ ۽ ويچار آهي.

ٻيلن جي تباهي سان مڇرن لاءِ بهاري ۽ انسانن لاءِ آزار ٿئي ٿو. جڏهن بہ ڪو قدرتي ماڳ جهڙوڪ: ٻيلو تباه ڪيو، روڊ ٺاهيو يا ڪو ڊيم اڏيو وڃي ٿو تہ ان سبب ڪيترائي نوان مسئلا جنم وٺن ٿا جهڙوڪ: اميزان ٻيلن ۾ ٺهندڙ روڊن دوران

ڏنو تہ ٻيلن جي گھٽائي/گھاٽائي وڌڻ سان مڇرن جي چڪڻ/ڪائڻ ۾ گھٽائي اچي ٿي پوءِ پلي تہ اهڙي ماڳ تي انساني آبادي ڪيتري بہ گھٽي رهندڙ چو نہ هجي. مٿين اڀياس مان خبر پيئي تہ جن جن ماڳن تان ٻيلا ختم ڪيا ويا اتي مليريا جو هڪ مقامي قسم فالسيپيريم، 278 هوڻ تي وڌيڪ موجود آهي بنسبت انهن هنڌن جي جتي ٻيلا موجود هيا. جنهن مان اهو نتيجو ڪڍيو ويو تہ، زمين جي استعمال ۾ تبديلي آڻڻ سان، مڇرن جي گوناگونيت گھٽجي وڃي ٿي، مليريا جي مختلف قسمن جي ويڪٽرن ۾ واڌارو ٿئي ٿو ۽ موت ۾ مليريا جي بيماري وڌي وڃي ٿي.
موسمي تبديلين بابت جوڙيل بين الحڪومتي پئنل چواڻي تہ، دنيا جي سيني ڪنڊن ۽ ڪيترن سمنڊن جي اڀياس مان جاڻ پيئي آهي تہ، ڪيترائي مانڊاڻ / سرشتا، علائقائي موسمي تبديلين خاص طور تي گرمي ۾ واڌاري سبب متاثر ٿي رهيا آهن. گذريل 50 سالن دوران زمين جي مٿاڇري جي تپش ۾ هڪ سو سالن جي ڀيٽ ۾ ٻيڻ تي واڌارو ٿيو آهي. هڪ اندازي موجب، هن صديءَ جي آخر تائين عالمي گرمي پد ۾ 1.4o س کان 5.5o س تائين وڌڻ جو امڪان آهي. وڌندڙ گرمي پد جو سڌوسنئون لاڳاپو سمنڊ جي وڌندڙ سطح ۽ شديد آبي ڦيرن (ٻوڏن ۽ خشڪسالي) سان آهي. جنهن سبب مستقبل جي موسمي تبديلين ۽ شديد آبهوائي حالتن ڪري، هاڃيڪار ۽ سنگين بيمارين جي پيدا ٿيڻ ۽ اٿلڻ بابت دنيا جا سائنسدان سنجيدگيءَ سان اڀياس ڪري رهيا آهن.
بدقسمتيءَ سان ويڪٽري بيماريون عام طور تي گرم ۽ نيم گرم خطن ۾ وڌيڪ ٿين ٿيون. جن جي پکڙجڻ جو مدار هڪ پيچيده سماجي، اقتصادي ۽ ماحولي عنصرن سميت عالمي سطح تي ٿيندڙ وڻج واپار ۽ سفر، بي ترتيبي سان پکڙجندڙ شهرن، پيئڻ لاءِ صاف پاڻيءَ جي اڻهوند، صفائي سترائي نہ هجڻ ۽ ماحولياتي مسئلن سان لاڳاپيل ٿئي ٿو. ان سبب ڪي بيماريون جهڙوڪ: ڊينگي، چڪنگنيا ۽ زڪا جا وائرس اهڙن ملڪن ۾ تيزي سان پکڙجي رهيا آهن جتي اڳ انهن جو نالونشان موجود نہ هيو. تنهنڪري ضروري ٿي پيو آهي تہ، جيتن جڻين کان بچڻ لاءِ مڪمل بچاءُ ڪجي جنهن لاءِ دوا لڳل مهارا استعمال ڪجن، درين ڪي جاريون هجن، گھر ۽ وسندين جي آسپاس پاڻي نہ بيهڻ جي پڪ ڪجي ۽ پيئڻ لاءِ صاف پاڻي استعمال ڪجي.



مڇر (Mosquito): دنيا جو خوني جانور



هن ڌرتيءَ تي سڀ کان خطرناڪ جانور مڇر آهي جيڪو بيمارين وچڙائيندو هر سال دنيا جي هڪ ملين انسانن کي موت جي ننڊ سمهاريندو رهي ٿو. مڇر جي هڪ قسم هاڻ زڪا (zika) بيماري پکيڙڻ شروع ڪئي آهي جنهن سبب ڏکڻ آمريڪا ۾ هزارين ٻار ناقص دماغ سان ڄمن ٿا. تہ ڇا اهڙيءَ صورتحال ۾ مڇر جهڙيءَ جيوت کي هميشه لاءِ ختم ڪري ڇڏڻ درست ٿيندو. جيتوڻيڪ ڌرتيءَ تي مڇرن جا 3500 قسم آهن پر تنهن هوندي بہ انهن مان ڪيترا انسانن لاءِ آزار نٿا سمجها وڃن. ڇو تہ اهي گلن ڦلن ۽ ميون جي رس تي گذران ڪن ٿا پر نہ ڪي انساني رت پيئڻ ضروري سمجهن ٿا. مڇرن جون بہ اهي رڳو ڇهہ سيڪڙو ماديون آهن جيڪي رڳو ان سبب انساني رت پيئن ٿيون تہ جيئن پنهنجن آنن کي رسائي سگهن. جن مان بہ اڌ تي بيمارين جا جيوڙا پکيڙيندڙ ٿين ٿيون.

يونيورسٽي آف گرينوچ جي فرانسس هاڪس چواڻي تہ، "هن وقت دنيا جي اڌ آبادي مڇرن سبب ٿيندڙن بيمارين جي منهن ۾ آهي ۽ اهي انسانن لاءِ بيشمار تڪليفون پيدا ڪندا رهيا آهن." دنيا جا ڪجهہ اهڙا موتمار مڇر آهن: ايڊيز ايجپٽي (Aedes aegypti) جيڪو زڪا، پيلو بخار ۽ ڊينگي پکيڙي ٿو. اصل ۾ آفريڪا جو رهواسي آهي پر هاڻ دنيا جي سيني گرم، نيم گرم خطن تائين پکڙجي ويو آهي. ايڊيز البوپڪٽس (Aedes albopictus) پيلو بخار، ڊينگي ۽ ويسٽ نيل پکيڙي ٿو. اصل ۾ ڏکڻ اوڀر جو رهواسي آهي پر هن وقت دنيا جي سيني گرم ۽ نيم گرم خطن تائين پهچي ويو آهي. اينوفِليز گئمبيي (Anopheles gambiae) افيريڪن مليريا ماسڪيوٽو (African malaria mosquito) جي نالي سان بہ سڏجي ٿو ۽ مليريا پکيڙڻ جو وڏو ماهر ٿئي ٿو. دنيا ۾ هر سال، هڪ ملين کان مٿي انسان جيڪي گهڻي ڀاڱي غريب قومن سان واسطو رکن ٿا مليريا، ڊينگي ۽ پيلي بخار جهڙين خطرناڪ بيمارين سبب مري وڃن ٿا. ماڻهن کي مڇرن جي چڪن سبب پيدا ٿيندڙن بيمارين بابت ڄاڻ ڏيڻ ۽ مڇرن جي چڪن کان بچائڻ لاءِ مسلسل ڄاڻ ڏيڻ، ڄاريون استعمال ڪرڻ ۽ اهڙن ٻين اپائن وٺڻ لاءِ سمجهايو وڃي ٿو. ساڳي وقت هڪ اهو بہ خيال پيش ڪيو وڃي ٿو تہ ڇو نہ، بيمارين پکيڙيندڙن سيني مڇرن جي نسل کي ئي ناس ڪري ڇڏجي؟ ان سلسلي ۾ بائلاجسٽ اوليويا جڊسن 30 قسمن جي مڇرن کي هميشه لاءِ ختم ڪري ڇڏڻ جي صلاح ڏيندي چيو آهي تہ، ائين ڪرڻ

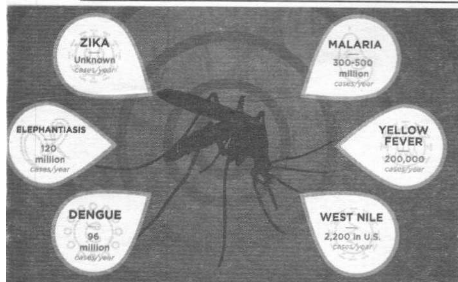
سان هر سال هڪ مليـن انسانن جون زندگيون بچائي سگهبيون تہ ان سان مڇرن جو رڳو هڪ سيڪڙو قسم ختم ٿي ويندو. ٽنهنڪري اسانکي مڇرن کي ناس ڪرڻ لاءِ ويچارڻو ٿي پوندو. هن اهڙا ويچار نيويارڪ ٽائيمس سان ونڊيندي چيو. هوڏانهن آڪسفورڊ يونيورسٽي ۾ آڪسيٽيڪ. اداري جي سائنسدانن ايڊيز ايجپٽيءَ جا اهڙا ٻسر (GM) نر مڇر پيدا ڪيا آهن جن ۾ هڪ اهڙي جين موجود ٿئي ٿي جنهن سبب انهن جي ٻچن جي صحيح طرح سان واڌ ٿي نٿي سگهي ۽ مڇرن جو ايندڙ نسل (second generation) واڌ ڪرڻ ۽ بيمارين پکيڙڻ کان اڳ ۾ ئي پنهنجي موت پاڻ مري وڃي ٿو. اهڙي ہئي نسل جي ہسر مڇرن جا اٽڪل ٽي مليـن مڇر سال 2009 کان 2010 دوران ڪيمئن ہيٽ تي ڇڏيا ويا تہ ان جي نتيجي ۾ آسپاس جي وسندين جي پيٽ ۾ اتي 96 سيڪڙو گهٽ پيدا ٿيا. تازو اهڙي قسم جو آزمودو جڏهن برازيل جي هڪ هنڌ تي ڪيو ويو تہ اتي مڇرن ۾ 92 سيڪڙو گهٽائي ڏٺي ويئي. ان سلسلي ۾ جڏهن فلوريڊا يونيورسٽيءَ جي جيتن جي هڪ ماهر کان پڇيو ويو تہ ڇا، اٿين مڇرن کي نابود ڪري ڇڏڻ سان ان جا ماحول تي ڪي خراب اثر بہ پيدا ٿي سگهن ٿا تہ سندس چوڻ هيو تہ. ان جا ڪيترائي اگرا اثر پيدا ٿي سگهن ٿا. ڇو تہ اهڙا ڪيترا مڇر جيڪي گهٽي ياڳي گلن ۽ ٻوٽن جي رس تي پلجن ٿا، اهي ٻوٽن کي ٻوڪائڻ جا اهم وسيلا ۽ ڪيترن پکين ۽ چمڙن جو اهم کاڌو بہ ٿين ٿا تہ انهن جي ٻچن تي ڪيتريءَ مڇيءَ ۽ ڏيڏرن جو گذران ٿئي ٿي جنهن سبب انهن جي ناس ڪرڻ سان اڳتي هلي ان جا غذائي ڪڙيءَ تي ڪيترائي اثر پئجي سگهن ٿا.

جڏهن تہ انجي رد ۾ ڪن ماهرن جو چوڻ آهي تہ. مڇرن کي ناس ڪرڻ ڪانپوءِ انهن جي ٻوڪائڻ جو ڪم ڪي ٻيا جيت ڪرڻ تہ شروع ڪندا پر ساڳي وقت اهو بہ چتاءُ ڏين ٿا تہ انهن جي جاءِ ڪي اهڙا جيت وٺندا جيڪي انساني صحت جي حوالي سان مڇرن جيترا يا انهن کان بہ وڌيڪ هاجيڪار ثابت ٿي سگهندا ۽ ممڪن آهي تہ اهي اڄ جي مڇرن کان بہ وڌيڪ تيزيءَ ۽ پري پري تائين بيماريون پکيڙيندڙ ثابت ٿين. ان سلسلي ۾ سائنس جي هڪ مشهور ليکڪ. ڊيوڊ ڪامن جو چوڻ آهي تہ "مڇرن فطرتن انسانذات تي پوندڙ تباهہ ڪن اثر کي محدود رکيو آهي" جنهن جي مثال ۾ هو چوي ٿو تہ. "انسانن لاءِ برساتي ٻيلا سچ پچ تہ رهائش جوڳا نہ آهن جيڪي اسانجي جملي جانورن ۽ ٻوٽن جي قسمن جو رهائش جو هڪ وڏو حصو آهن اهي انساني تباهي سبب هڪ وڏي خطري هيٺ آهن ۽ اهڙيءَ تباهي کي گذريل 10000سالن کان گهٽائڻ ۾ جيترو ڪم مڇرن ڪيو آهي ايترو ٻئي ڪنهن جاندار نہ ڪيو آهي. ڪنهن هڪ قسم جي جنس / اسپشيز کي ناس ڪرڻ رڳو سائنسي مسئلو نہ پر هڪ فلسفو بہ آهي. ڇاڪاڻ تہ ڪي اهڙا ماڻهو بہ آهن جيڪي چوندا تہ اهو بلڪل ناقابل قبول آهي تہ هڪ اهڙيءَ جنس کي ناس ڪري ڇڏجي جيڪا انسان لاءِ خطرو آهي. جڏهن تہ اهو خود انسان ئي آهي جيڪو

هن ڌرتيءَ تي ڪيترين جنسن لاءِ خطرو آهي. جڏهن ته ان جي رد ۾ آڪسفورڊ يونيورسٽيءَ جي سينٽر آف پرئڪٽيڪل اِٿڪس جو، جوناٿن پف، هي دليل ڏئي ٿو ته، ڪنهن هڪ جنس کي مڪمل طور تي ختم ڪري ڇڏڻ اخلاقاً به غلط ٿئي ٿو. ان سلسلي ۾ وڌيڪ چوي ٿو ته اهو ڪو اهڙو دليل ناهي جيڪو سيني قسمن جي جاندار جنسن تي لاڳو ٿي سگهي. ڇو ته جڏهن اسان ماتا (small pox) پيدا ڪندڙ وائرس ورائيلا (variola) کي تباهه ڪريون ٿا تڏهن خوشي ملهايون ٿا. تنهنڪري اسانکي پاڻ کان اهو به پڇڻ کپي ته ڇا ان جون ڪي اهم صلاحيتون به آهن؟ مثال طور: ڇا منجهن اها حس موجود آهي جنهن سبب سور برداشت ڪرڻ جي صلاحيت هجي ٿي؟ سائنسدان چون ٿا ته مڇر ۾ اسان انسانن جيان سور لاءِ اهو جذباتي ردعمل نٿو هجي جهڙو اسان انسانن ۾ هجي ٿو. ته ساڳي وقت ڇا اسانوٽ انهن کان جان بچائڻ جو ڪو سنو دليل به آهي؟ جڏهن ته مڇر ڪيترين موتمار بيمارين پيدا ڪرڻ جو پاليندڙ ۽ پکيڙيندڙ آهي.
ڇو ته، ڪنهن به هڪ وڏي علائقي ۾ هر مادي مڇر جو رڳو ڪنهن اسٽرلائيز مڇر سان لڳ ڪرڻ تمام ڏکيو ٿيندو تنهنڪري ضروري آهي ته ان پهلوءَ کي بين پهلوئن سان شامل ڪيو وڃي. ساڳي وقت دنيا ۾ مڇرن کي منهن ڏيڻ لاءِ نون نون طريقن تي به کوجنا هلي رهي آهي . ان سلسلي ۾ لنڊن جي ڪِيو گارڊن جا سائنسدان اهڙن سينسرن تي ڪم ڪري رهيا آهن جن رستي مڇرن جي پيدا ٿيندڙ ڪنيڙين جي پون پون رستي انهن جي مختلف قسمن جي سڃاڻپ ڪري سگهبي. جو هو چاهين ٿا ته اڳتي هلي انڊونيشيا جي ڳوناٺن کي آواز سڃاڻيندڙ اهڙا اوزار ڏجن جن جي پائڻ سان هو بيمارين پکيڙيندڙن مڇرن جي سڃاڻپ ڪري مستقل ۾ پکڙجندڙن بيمارين جي جاڻ رکي سگهن. لنڊن اسڪول آف هائيجن اينڊ ٽراپيڪل ميڊيسن جا سائنسدان ان پهلوءِ تي به کوجنا ڪري چڪا آهن ته مادي مڇر ڪهڙين ڳالهين سبب انساني جسم جي ڪن بوئن ڏانهن ڇڪ محسوس ڪري ٿو ۽ کين اميد آهي هو مستقبل ۾ ان حساب سان مڇرن لاءِ وڌيڪ موثر ٿهائيندڙ دوائون ناهي سگهندا.
اهڙو هڪڙو بيو اثرائتو اپاءُ هي به ٿي سگهي ٿو ته مڇر کي جيوڙن لاءِ مزاحمت پيدا ڪندڙ ڪري ڇڏجي. آسٽريليا ۾ "ڊينگي ناس ڪريو" پروگرام هيٺ قدرتي بئڪٽيريا استعمال ڪري مڇرن مان ماڻهن ۾ ڊينگي پکيڙن جي صلاحيت ختم ڪئي وڃي ٿي. ان سلسلي ۾ هاڪس جو چوڻ آهي ته، اسان مڇرن سان جڻ ته اوسر جي راند کيڏي رهيا آهيون ۽ ان لاءِ اميد آهي ته اسان ايندڙ 10 کان 15 سالن ۾ هٽي وڃي هنڌ ڪنداسين (بي.بي.سيءَ جي ٿورن سان)



مڇر ڪيترين تہ بيماريون ڦهلائين ٿا؟



مڇر، ايترين تہ پيانڪ بيماريون ڦهلائين ۽ ايترا تہ خطرناڪ ٿين ٿا جو اسان انهن کي ڏسڻ بہ پسند نہ ڪندا آهيون. مڇرن جون بيماريون هلڪيون ڦلڪيون تہ انتهائي موتمار بہ ٿي سگهن ٿيون. اميريڪا جي سينٽر فار ڊزيز ڪنٽرول (CDC) مطابق دنيا ۾ هر سال 1.5 انسان مڇرن جي بيمارين سبب موت جو بڪ ٿي وڃن ٿا. مڇرن جي چڪ پائڻ سان نہ رڳو چمڙيءَ جي خارش تہ ڊيڙ بہ ٿي پون ٿا، جنهن سبب بي آرامي محسوس ڪجي ٿي، ٻارڙا ۽ پيرسن وڏيءَ تڪليف ۾ اچي وڃن ٿا. دنيا ۾ مڇرن رستي هونئن تہ ڪيترن قسمن جون بيماريون پکڙجن ٿيون جڏهن تہ هتي ڪن عام قسمن جو ذڪر ڪجي ٿو:

1. زِڪا (Zika):

ڪيترن فردن ۾ زڪا بيماريءَ جون هلڪيون نشانيون پيدا ٿين ٿيون جهڙوڪ: بخار، ڳاڙها نشان، سنڌن جو سور، ڳاڙهيون اکيون وغيره. جڏهن تہ گنڀير مسئلو ڳورهارين ۽ سندن ابهمن کي ٿئي ٿو. زڪا، دماغي روڳ پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ٿئي ٿو جنهن سبب چوها ٻار ڄمن ٿا. دنيا جي ڪيترن ملڪن جهڙوڪ برازيل، ڏکڻ ۽ وسطي اميريڪا، ڪيريبين ۽ ڏکڻ - اوڀر ائشيا ۾ هيءَ بيماري ٿئي ٿي. هن وائرسي بيماريءَ جو پکيڙيندڙ مکيو مڇر ايڊيز (Aedes) آهي.

2. ڊينگي (Dengue):

ڊينگي، هڪ انتهائي خطرناڪ ۽ موتمار وائرسي بيماري آهي. اميريڪا ۾ ورلي تہ دنيا جي ڪيترن گرم ۽ نيم گرم ملڪن ۾ عام ٿئي ٿي. ڊينگيءَ ۾ متاثر ٿيڻ سبب ڳاڙها داغ، بخار، مٿي جو سور، سولائي سان رٽجي پوڻ (bruising) ۽ مهارن مان رت وهڻ لڳي ٿو. ان سبب ورلي خوني بخار (hemorrhagic fever) بہ ٿي پوي ٿو جيڪو موتمار ٿي سگهي ٿو. اجان تائين هن بيماريءَ جي وئڪسين موجود ڪونهي. ڊينگي، ايڊِيز (Aedes) مڇر پکيڙي ٿو.

3. ويسٽ نيل (West Nile): ويسٽ نيل جي وائرسي بيماري، جانورن ۽ پکين سميت انسانن کي بہ ٿئي ٿي. ممڪن ٿئي ٿو تہ هڪ اهڙو مڇر جنهن جي جسم ۾ ويسٽ نيل بيماري جو وائرس موجود هجي توهانکي چڪ پائڻ ڪانپوءِ ان جون ڪي بہ نشانيون ظاهر ٿي نہ سگهن. جڏهن تہ ڪن فردن کي بخار، سنڌن جو سور، دست، الٽي ۽ ڳاڙها داغ ٿي پونٿا. ان ڪانسواءِ هن وائرس سبب ورلي ٿيندڙ

ڪن پيچيدگين جهڙوڪ دماغي روڳ جنهنکي انسيفيلائيٽس (encephalitis) يا مينن‌جائيٽس (meningitis) سڏجي ٿو ڪان بہ هوشيار رهڻو پوي‌ٿو. ورلي گنڀير حالتن ۾ هن وائرس سبب ڳڏيل ڳڏيل ڳڏيل اسي ٿيون. مريض سڪتي ۾ وڃي تہ موت جو شڪار بہ ٿي سگهي ٿو. هن بيماريءَ جي اڃان تائين ڪا وئڪسين موجود ناهي. هيءَ بيماري ڪيوليس (Culex) مڇر پکيڙي ٿو.

4. مليريا (Malaria):

جيتوڻيڪ مليريا اميريڪا ۾ ورلي ڪا ٿئي ٿي پر تنهن هوندي بہ باقي دنيا جي اڌ ڪان وڌيڪ آبادي تہ آفريڪا مليريا جي وڏي خطري ۾ رهي ٿو. مليريا جون نشانيون بخار، مٿي جو سور، ڏڪڻي ۽ الٽي ٿئي ٿي. دنيا جي اهڙن ملڪن ۾ وڃڻ ڪان اڳ جتي مليريا عام ٿئي ٿي اتي مهارن ۾ سمهڻ ۽ مليريا جي بچاءَ جون گوريون استعمال ڪجن. مليريا هڪ پئراسائٽي بيماري ۽ انجو پکيڙيندڙ ائنافليز (Anopheles) مڇر آهي.

5. ييلو فيور (Yellow fever):

هن بيماريءَ تي ييلوفيور يا پيلي بخار جو نالو انجي پيدا ٿيندڙن نشانيءَ سبب پيو آهي جيڪا آهي "پيلاڻ" جنهن سبب چمڙي ۽ اکيون پيليون ٿي وڃن ٿيون. هلڪي روڳ جي حالت ۾ مٿي جو سور، پنيءَ جو سور، ڏڪڻي ۽ الٽي ٿي سگهي ٿي. جيئن تہ پيلي بخار جي بچاءَ جي وئڪسين بہ موجود آهي تنهنڪري دنيا جي اهڙن هنڌن تي وڃڻ ڪان اڳ ۾ جتي مڇرن رستي ييلو فيور پکڙجندو هجي انجي بچاءَ جي وئڪسين ڪرائي سگهجي ٿي. ييلو فيور جي وائرس جو پکيڙيندڙ ايڊيز (Aedes) مڇر ٿئي ٿو.

6. چڪنگنيا (Chikunguna):

چڪنگنيا اصل ۾ آفيريڪي ٻوليءَ جو نالو ان جو مطلب "ڪُبَ" آهي. جنهن جو مطلب ٿيو تہ هن بيماريءَ سبب اهڙو فرد سنڌن جي سخت سور سبب ڪبو ٿي وڃي ٿو. اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ هن بيماريءَ ڪري چمڙيءَ تي ڳاڙها نشان، مٿي جو سور، اوڪارا ۽ ساٿائي ٿي پوي. چڪنگنيا بيماري انديا سميت ايشيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ٿئي ٿي. جيڪا هاڻ، يورپ سميت اميريڪا جي ڪيترن ملڪن ۾ پکڙجڻ شروع ٿي آهي. جيتوڻيڪ هن بيماريءَ جو ڪوبہ علاج موجود ڪونهي پر تنهن هوندي بہ ڪيترا متاثر فرد پنهنجو پاڻ ٺيڪ ٿي وڃنٿا. چڪنگونيا جون نشانيون ڪيترن مهينن تائين هلي سگهن ٿيون. هيءَ بہ هڪ موتمار قسم جي وائرسي بيماري آهي جيڪا ايڊيز (Aedes) مڇر سبب پکڙجي ٿي.

7. لا ڪراس اينسيفيلائيٽس (La Cross Encephalitis):

اميريڪا ۾ هر سال هن بيماري ۾ اٽڪل 100 فرد مبتلا ٿين ٿا. هيءَ وائرسي بيماري ٿهلائيندڙ مڇر ڏينهن جو خاص طور تي بهار کان سرءَ جي آخر تائين چڪ پائي ٿو. مڇر جي چڪ پائڻ سبب بيمار ٿيڻ ڪانپوءِ بخار، اوڪارا، مٿي جو سور

تي پويٿو. جڏهن تہ ڪيترا فرد اهي نشانيون بہ محسوس نٿا ڪن. هن بيماريءَ جو ڦهلائيندڙ ايڊيز (Aedes) مڇر آهي.

8. رفٽ وئلي فيور (Rift Valley Fever):

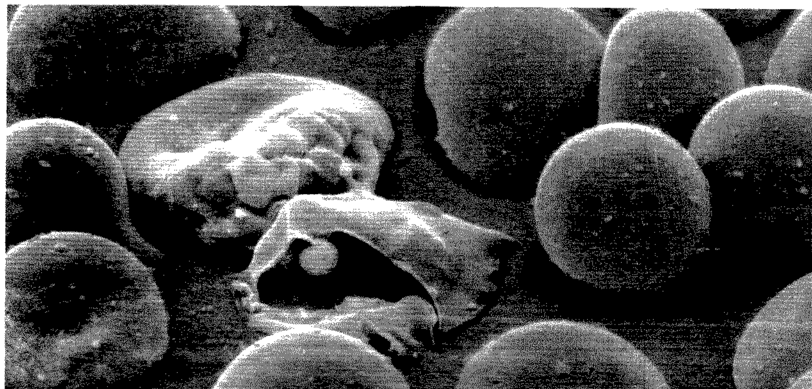
هن قسم جي وائرسي بيماري مڇرن رستي انسانن ۽ جانورن ۾ پکڙجي سگهي ٿي. هن بيماري تي "رفٽ وئلي" نالو ڪينيا جي ان علائقي تان پيو آهي جتان هيءَ بيماري لڌي ويئي هئي ۽ اها ڪينيا جي ڪيترن حصن ۾ انهن فردن ۾ عام ٿئي ٿي جيڪي گهريلو جانورن: ڍڳين، مينهن، رڍن ۽ ٻڪرين سان گڏ رهن ٿا. ايشيا جي ڪن حصن سميت ويسٽ آفريڪا، سعودي عرب ۽ يمن ملڪ جا ماڻهو بہ هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿين ٿا. رفٽ وئلي فيور جون نشانيون ڦيري ۽ ڪمزوري ٿين ٿيون تہ هيءَ وائرسي بيماري اکين کي بہ متاثر ڪري سگهي ٿي. هن بيماريءَ جو پکيڙيندڙ ايڊيز (Aedes) سميت ٻيا بہ ڪي مڇر، جيت ۽ ڪُت آهن تہ متاثر ڍور جي رت، جسماني پاٽيٺ. غلاظت رستي بہ پکڙجي سگهي ٿي.

9. جيمسٽائون ڪينين وائرس (Jamestown Canyon virus):

ڊاڪٽرن کي پهريون دفعو هن وائرس جي موجودگيءَ جو پتو 1980 جي ڏهاڪي ۾ پيو جنهن تي ان علائقي جو نالو رکيو ويو. هن وائرس جون فلوءَ جهڙيون نشانيون پيدا ٿين ٿيون جهڙوڪ: بخار ۽ مٿي جو سور. جڏهن تہ سنگين مسئلو دماغ ۽ مغزي ڏوريءَ جي سوزش بہ پيدا ڪري سگهي ٿو. هيءَ بيماري پيدا ڪندڙ ايڊيز مڇر سڄيءَ اتر اميريڪا ۾ ٿئي ٿو پر اتي هر سال ڪي چند ماڻهو هن بيماريءَ ۾ مبتلا ٿين ٿا.

10. سنوشُو هيئر وائرس (Snowshoe Hare virus):

تي اهو نالو هڪ قسم جي سهي تان پيو آهي جنهن جي رت مان پهريون ڀيرو اهو وائرس لڌو ويو هو. جنهن پهرين ماڻهوءَ ۾ اهو وائرس لڌو ويو هو اهو 1970 جي ڏهاڪي ۾ ڪئنادا ۾ رهندو هو. هاڻ، اهو وائرس اميريڪا ۾ بہ ٿئي ٿو. هن وائرس سبب مٿي جو سور، ڦيري، الٽي ۽ چمڙيءَ تي ڌڦڙ ٿي پون ٿا. ورلي، دماغ جي سوزش بہ پيدا ڪريٿو. هن بيماريءَ جو پکيڙيندڙ ايڊيز (Aedes) مڇر سميت چچڙ بہ آهي.



اچو ته ذيابيطس کي مات ڪريون



ذيابيطس (diabetes) جي تڪليف ۾ ڪير، ڪهڙيءَ بہ ڪرت ۽ ڌنڌي ۽ حيثيت وارو فرد مبتلا ٿي سگهي ٿو. هن وقت سڄيءَ دنيا جا اٽڪل 380 ملين ماڻهو ذيابيطس ۾ مبتلا آهن ۽ ذيابيطس جي انگ ۾ ڏينهون ڏينهن واڌارو ٿي رهيو آهي. صحت جي عالمي اداري مطابق سال 2030 تائين ذيابيطس ۾ مبتلا ٿيندڙن جي انگ ۾ ٻيڻ کان بہ وڌيڪ واڌارو ٿي ويندو. اڄ جي صورتحال مطابق، دنيا ۾ ائڊس ۽ ڇاتين جي ڪينسر سبب مرندڙن جملي ماڻهن کان وڌيڪ ذيابيطس سبب مري رهيا آهن. هڪ اندازي مطابق هر ٽن منٽن ڪانپوءِ هڪ اميريڪي فرد، ذيابيطس سبب مري وڃي ٿو. ذيابيطس نابينائپ، بڪين ۽ دل جي ناڪاره ٿيڻ جو هڪ وڏو تہ فالج ٿيڻ جو وڌندڙ ڪارڻ آهي. مٿن پيشابن واري زندگي گذاريندڙ فرد جي سڄي ڪٽنب تي زبردست جذباتي، جسماني ۽ مالي دٻاءُ پيدا ٿيندو رهي ٿو. هڪ اندزاي مطابق ذيابيطس سبب اميريڪي عوام کي ساليانو 245 بلين جيترو مالي بار برداشت ڪرڻو پوي ٿو.

ذيابيطس ڇا آهي. ان جو جواب ڏيڻ کان اڳ ۾ اهو سمجهڻو پوندو تہ انسولن (insulin) ڇا آهي ۽ انجو جسم ۾ ڪهڙو ڪم آهي؟

اسان جڏهن بہ کاڌو کائون ٿا تہ اسانجو جسم کاڌي کي کنڊن (sugars) يا گلوڪوس (glucose) ۾ مٽائي ڇڏيتو. اهڙيءَ حالت ۾ اسان جي لبلبہ (pancreas) جو ڪم انسولن (لبلبہ مان پيدا ٿيندڙ هڪ هارمون جنهن جو ڪم رت ۾ گلوڪوس جي مقدار تي ضابطو رکڻ ٿئي ٿو. انسولن جي کوٽ سبب مٺا پيشاب ٿي پون ٿا) خارج ڪرڻ ٿئي ٿو. جيڪو هڪ چاٻيءَ جيان ڪم ڪري سيلن کي کولي ڇڏي ٿو تہ جيئن منجهس گلوڪوس داخل ٿي سگهي. ايئن توهانکي گلوڪوس هڪ توانائي طور استعمال ڪرڻ ڏئي ٿو. جڏهن تہ ذيابيطس جي حالت ۾ اهو عمل يا سرشتو ڪم ڪري نٿو سگهي. جنهن سبب ڪيترائي وڏا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا. جنهن ۾ ذيابيطس جو مڪمل طور تي اسرڻ بہ ٿئي ٿو. جيڪا عام طور تي ٻن قسمن: ذيابيطس1 ذيابيطس2 جي تہ ڪن ٻين قسمن جهڙوڪ حمل (gestational) سبب بہ ٿي سگهي ٿي.

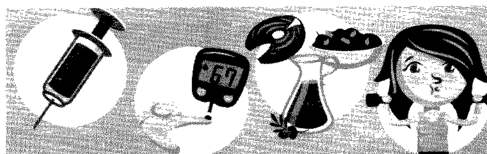
ذيابيطس ـ1 ڇا آهي؟

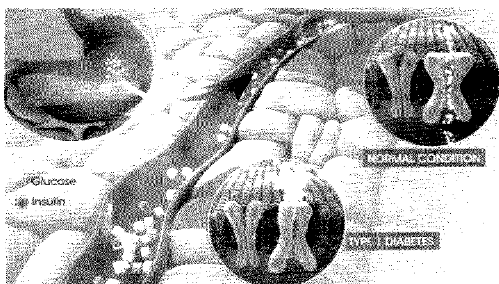
ذيابيطس1، ذيابيطس جو هي قسم، گهٽي شديد قسم جو. انسولن تي ڀاڙيندڙ تہ ورلي ٻالڪپڻي (juvenile) جي ذيابيطس جي نالي سان بہ سڏيو وڃي ٿو. ڇاڪاڻ تہ اهو عام طور تي ٻارڙن ۽ ننڍن نينگن کي تہ ڪنهن بہ فرد کي عمر جي

ڪنهن بہ حصي ۾ ٿي سگهي ٿو. ذيابيطس1 ۾ جسم جو پنهنجو بچاءَ سرشتو (اميون سرشتو) پنهنجي ئي لبلبہ جي ڪنهن حصي تي حملو ڪريٿو. جنهن بابت سائنسدانن پڪ سان ٻڌائي نٿا سگهن تہ ائين ڇو ٿئي ٿو. پر سمجهيو وڃي ٿو تہ اميون سرشتو، لبلبہ جي انسولن پيدا ڪندڙن سيلن کي ڌاريو سمجهي تباهہ ڪرڻ شروع ڪريٿو، اهڙي حملي کي آٽو اميون (autoimmune) حملو سڏجي ٿو. لبلبہ جا اهي سيل جنکي " آئليٽ" (islets) سڏجي ٿو سي ئي رت ۾ گلوڪوس جي موجودگي محسوس ڪري انجي موٽ ۾ گهربل مقدار ۾ انسولن جو مقدار پيدا ڪري رت جي ڪنڊن کي عام رواجي حالتن ۾ آڻي ڇڏين ٿا. انسولن جو ڪم هڪ "چاٻيءَ" جيان سيلن کي کولڻ ۽ منجهس گلوڪوس کي داخل ڪرڻ ٿئي ٿو تہ جيئن جسم انکي توانائيءَ طور استعمال ڪري سگهي. جڏهن تہ انسولن ڪانسواءِ اهڙي "چاٻي" موجود ٿي نٿي سگهي جنهن سبب ڪنڊ، رت ۾ گڏ ٿيندي رهي ٿي. نتيجي ۾ اسانجي جسم جا سيل، گلوڪوس نہ ملڻ سبب بک مرڻ لڳن ٿا. جيڪڏهن اهڙيءَ حالت جو تدارڪ نہ ڪيو وڃي تہ "بلڊشگر" جو گڏ ٿيل متاهون مقدار اکين، بڪين، تنتن يا اعصابن ۽ دل کي ڇيهو رسائي، سڪتو ڏيئي يا موت جو ڪارڻ بنجي سگهي ٿو.

انسولن جو علاج: اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪو فرد ذيابيطس1 ۾ مبتلا هجي تہ اهو انجو علاج انسولن جي انجيڪشن هڻڻ سان ڪريٿو جو ٻاهرين ملندڙ انسولن هڪ "چاٻيءَ" جو ڪم ڪري گلوڪوس کي جسم جي سيلن تائين رسائي ٿي. جڏهن تہ هن طريقي هينين ڳالهين تي ٿئي ٿو.جي علاج ۾ عام طور تي اهو سمجهي سگهڻ ڏکيو ٿئي ٿو تہ انسولن جو ڪيترو مقدار استعمال ڪرڻو آهي ڇاڪاڻ تہ اهڙي مقدار جو مدار ڪاڌي، ڪسرت، نفسياتي دٻاءَ، جذبات ۽ عام طور تي رهندڙ صحت تي ٿئي ٿو.

جيئن تہ انهن ڳالهين ۾ سڄي ڏينهن دوران ڪيتريون تبديليون ايندڙيون رهن ٿيون ان سبب اهو فيصلو ڪرڻ تہ انسولن جو ڪيترو مقدار هڻڻ گهرجي ڪجهہ ڏکيو ٿي سگهي ٿو. ڇو تہ، جيڪڏهن انسولن گهٽي مقدار ۾ هڻبي تہ جسم بہ گهٽي مقدار ۾ گلوڪوس استعمال ڪندو جنهن سبب بلڊشگر خطرناڪ حد تائين گهٽجي ويندي جنهنکي هائپوگلائيسيميا سڏجي ٿو (hypoglycemia، هائپوگلائيسيميا جون عام نشانيون ڪمزوري ۽ ڏڪڻي تي سگهن ٿيون جيڪي هڪ ڊگهي وقت تائين نہ ڪائڻ سبب پيدا ٿين ٿيون). جيڪڏهن انجو علاج نہ ڪبو تہ اها حالت زندگيءَ لاءِ انتهائي خطرناڪ ثابت ٿي سگهي ٿي. پر جي انسولن گهٽي گهٽ مقدار ۾ استعمال ڪبي تہ جسم ۾ وري بہ پنهنجي لاءِ گهربل توانائيءَ جي تانگهہ ۾ رهندو، اهڙيءَ حالت کي هائپرگلائيسيما (hyperglycemia،





جڏهن رت ۾ کنڊ گهڻي وڌي وڃي ته اها پيشاب رستي خارج ٿيڻ لاءِ رت مان پاڻي خارج ڪرڻ لڳي ٿي، هرهر پيشاب ڪرڻ جي ضرورت محسوس ٿئي ٿي ۽ ٽاس لڳي ٿي) سڀ تو جنهن جا پڻ ڪيترائي دور رس گنڀير مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا.

ذيابيطس2 ڇا آهي؟

ذيابيطس جو هي قسم وڌ ۾ وڌ عام ۽ انسولن تي ڀاڙيندڙ نٿو ٿئي. عام طور تي 35 سالن جي عمر کانپوءِ ٿئي ٿو جڏهن ته هاڻ ڪيترن نوجوانن کي به ٿي پوي ٿي. ذيابيطس2 ۾ مبتلا فرد ڪنهن حد تائين پنهنجي انسولن پيدا ته ڪن ٿا پر اها عام طور تي سندن گهرجون پوريون ڪندڙ نٿي ٿئي. ورلي، انسولن جسم جي سيلن کولڻ لاءِ "چاٻيءَ" جي ڪم ڪرڻ جي به ڪوشش ڪري ٿي ته جيئن گلوڪوس کي داخل ڪري پر چاٻي ڪم ڪري نٿي سگهي. اهڙيءَ حالت کي انسولن جي مزاحمت (insulin resistance) سڏجي ٿو. هن قسم جي ذيابيطس ۾ عام طور تي اهي فرد مبتلا ٿين ٿا جيڪي گهڻا وزندار ۽ ويهڪ جو ڪم ڪندڙ ٿين ٿا. علاج جي لحاظ کان سڄو ڌيان کاڌي ۽ ڪسرت تي ڏنو وڃي ٿو ان کانپوءِ به جيڪڏهن رت جي شگر وڌيل رهي ٿي ته دوائون استعمال ڪرايون وڃن ٿيون ته جيئن جسم پنهنجي انسولن وڌيڪ اثرائتي طريقي سان استعمال ڪري سگهي. ڪن حالتن ۾ انسولن جون انجيڪشنون هڻائڻ به ضروري ٿين ٿيون.

جيئن ته ذيابيطس، اڄ جي دور جي هڪ تيزي سان پکڙجندڙ بيماري ٿي پيئي آهي ۽ مستقبل ۾ شايد ته اڃان به تيزيءَ سان وڌي تنهنڪري ضروري پيو آهي ته هن بيماريءَ بابت ڄاڻ رکجي ۽ ان لاءِ اپاءَ ورتا وڃن. ڇو ته، ڪو به اها اڳڪٿي ڪري نٿو سگهي ته ڪير ذيابيطس ٿي سگهي ٿي. تنهنڪري ان لاءِ هيٺين ڳالهين ڌيان ڏجي:

وقت به وقت شگر ٽپاسرائيندي رهجي، چست زندگي گذارجي.

- ◎ صحتمند ۽ متوازن کاڌو کائجي.
- ◎ تماڪ واپرائڻ کان پرهيز ڪجي.
- ◎ الڪوحل/ شراب کي ويجهو نه وڃجي.
- ◎ سٺي ننڊ ڪجي.
- ◎ جذباتي ڳالهين تي ضابطو رکجي.
- ◎ باقاعدگيءَ سان پنهنجي صحت جي چڪاس ڪرائيندي رهجي.

انساني جسم بابت حيرت ۾ وجهندڙ حقيقتون ....!

هڪ انساني وار جي عمر ڪيتري، جسم جي ڪهڙي مشڪ وڌيڪ سگهاري ٿئي ٿي، معدو پاڻکي هضم ڇو نٿو ڪري ڇڏي ۽ جسم جو ڪهڙو سيل ننڍي ۾ ننڍو ٿئي ٿو عام طور تي ان قسم جا سوال پڇيا ويندا آهن جن مان ڪن بابت هت ٻڌائجي ٿو.

◎ ڏينهن جي ڀيٽ ۾ رات جو انساني دماغ وڌيڪ چست رهي ٿو. سائنسدانن کي جيتوڻيڪ ان ڳالهہ جي ڄاڻ آهي پر تنهن هوندي بہ اهي ان جو جواب ڏئي نہ سگهيا آهن.

◎ توهانجي جيتري آءِ ڪيو (IQ) وڌيڪ هوندي توهان اوترا وڌيڪ خواب ڏسي سگهندا.

◎ جسم جي ٻئي ڪنهن بہ حصي جي ڀيٽ ۾ منهن جا وار وڌيڪ تيزيءَ سان واڌ ڪن ٿا.

◎ ڪنهن بہ ٻيءَ آڱر جي ڀيٽ ۾ وچينءَ آڱر جو ننهن وڌيڪ تيزيءَ سان واڌ ڪري ٿو.

◎ هٿن جا ننهن، پيرن جي ننهن کان اٽڪل چئوڻ تي وڌيڪ تيزيءَ سان واڌ ڪن ٿا.

◎ هڪ انساني وار جي سراسري عمر ٽن کان ستن سالن جيتري ٿئي ٿي

◎ توهانجي معدي جي تيزابيت ايتري تہ طاقتور ٿئي ٿي جو اها زنڪ جهڙي ڌاتوءَ کي بہ ڳاري سگهي ٿي، جڏهن تہ اها معدي کي ان سبب ڳاري نٿي سگهي جو معدو سدائين پاڻکي نواٽيندو رهي ٿو.

◎ عورتن جي دل، مردن جي دل کان وڌيڪ تيزيءَ سان ڌڙڪي ٿي.

◎ عورتون، مردن جي ڀيٽ ۾ ٻيڻ تي وڌيڪ اکيون ڇنڀين ٿيون.

◎ عورتون ۾ ڇمندي ئي مردن جي ڀيٽ ۾ سنگهڻ جي لياقت بهترهجي ٿي تہ سڄي عمر مردن کان بهتر بہ رهي ٿي

◎ مرد، عورتن جي ڀيٽ ۾ تيزيءَ سان سٽپ استعمال ڪن ٿا يعني روزانو 50 ڪئلريون وڌيڪ

◎ عورتن جي ڀيٽ ۾ مردن کي وڌيڪ هڏڪي ٿئي ٿي.

◎ هڪ مرد جي جسم ۾ سراري طور تي رت جا 6.8 لٽر تہ عورت جي جسم ۾ اٽڪل 5 لٽر رت ٿئي ٿي.

◎ انساني جسم جو وڏي ۾ وڏو سيل عورت جو آنو (ovum) تہ ننڍي ۾ ننڍو، مرد جو تخمي جيو (sperm) ٿئي ٿو

◎ توهان پنهنجيءَ سڄيءَ زندگيءَ دوران ايتري پڪ (saliva) پيدا ڪري سگهوٿا جو ان سان بہ سئمنگ پول ڀرجي سگهن ٿا.

◎ ڄمڻ وقت ڪنهن بہ ٻئي رنگ جي ڀيٽ ۾ ابهمن جون اکيون نيري ڇٽ واريون هجن ٿيون جيڪي پوءِ ميلاٽن مادي جي مڪمل ڀرجڻ يا الٽراوايوليٽ روشنيءَ سبب گهريون ٿي اکين جو اصلي رنگ پيدا ڪن ٿيون.

◎ گهٽي ڪائڻ ڪانپوءِ ٻڌڻ جي حس گهٽجي وڃي ٿي.

◎ جيڪڏهن توهانجي پڪ ڪاڏي سان ملي يا حل ٿي نہ سگهي تہ توهان ان ڪاڏي جو ذائقو حاصل ڪري نٿا سگهو. گوڙ سبب اکين جون ماڻڪيون (pupil) ڦندي وڃن ٿيون پوءِ پلي تہ اهڙو گوڙ ٿورڙو بہ چو نہ هجي .

◎ هر هڪ فرد ۾ پنهنجي مخصوص بوءِ، هٿن جون مخصوص ريڪائون ۽ چپ جي مخصوص ڇاپ هجي ٿي.

◎ 60 سالن جي عمر کي پهچڻ سان ڪيترن فردن جون سوادي مکڙيون (taste buds) ضايع ٿي وڃن ٿيون

◎ چمڻ ڪانپوءِ توهانجون اکيون تہ ساڳي سائيز جون رهن ٿيون پر نڪ ۽ ڪن پوءِ بہ واڌ ڪندا رهن ٿا.

◎ سج جي هلڪي لهس بہ جسم جي رت نلين کي شديد ڇيهو رسائي ٿي.

◎ اسان، شام جي ڀيٽ ۾ صبح جي وڳڙي ۾ هڪ سينٽي ميٽر قداور هوندا آهيون .

◎ جسم جي طاقتور مشڪ انساني جڀ آهي.

◎ انساني جسم جو وڏ ۾ وڏ سخت هڏو، ڄاڙيءَ جو آهي

◎ هٿن ۽ پيرن ۾ اٽڪل جسم جا اڌ کان وڌيڪ هڏا ٿين ٿا

◎ انساني چمڙيءَ جي هر انچ تي اٽڪل 32 ملين بئڪٽيريا موجود ٿين ٿا. جن مان ڪيترا بي مضر تہ کي ڪارائتا ٿين ٿا.

◎ انساني جسم تي هر 27 ڏينهن ڪانپوءِ چمڙيءَ جو هڪ نئون تهہ پيدا ٿئي ٿو.

◎ هر منٽ ۾ انساني جسم جا 300 ملين سيل مرندا رهن ٿا تہ هر نوجوان روزانو 300 بلين نوان سيل پيدا ڪندو رهي ٿو.

◎ توهان جيترو وڌيڪ ڪنهن ٿڌي ڪمري ۾ سمهندا اوترا وڌيڪ ڀيانڪ خواب ڏسي سگهندا.

◎ جانورن جي دنيا ۾ رڳو انسان ئي جذباتي ڳوڙها ڳاڙي سگهي ٿو.

◎ چمڻ وقت سڀ ابهم رنگن جي لحاظ کان بي شناس ٿين ٿا جو رڳو ڪارو ۽ سفيد رنگ پسي سگهن ٿا.

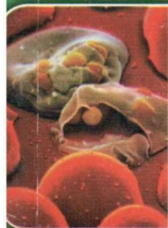
◎ توهانجي جسم جو اڪيلو عضوو جنهنکي رت نٿي ملي اک جي قرنيا (cornea) ٿئي ٿي جيڪا پنهنجي لاءِ آڪسيجن، سڌي سنئين هوا مان حاصل ڪندي رهي ٿي

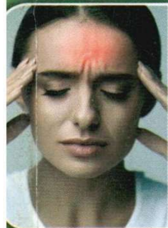
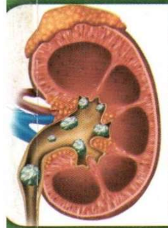
◎ سراسري طور تي هڪ فرد ڪاڏي کائڻ ڪانسواءِ 20 ڏينهن تائين زندهہ رهي سگهي ٿو تہ پيئڻ بنا رڳو چند ڏينهن مس.

◎ هر هڪ فرد جي هڪ اک طاقتور تہ ٻي ڪمزور ٿئي ٿي.

◎ توهانجو هڏائون پڃرو هر 10 سالن ڪانپوءِ نواڻبو رهي ٿو جنهن جو مطلب ٿيو تہ اهو هر ڏهن سالن ڪانپوءِ نئون ٿي وڃي ٿو.

◎ انساني پير ۾ پگهر جا 500،000 غدود ٿين ٿا جيڪي روزانو پگهر جي هڪ پنٽ پيدا ڪري سگهن ٿا.

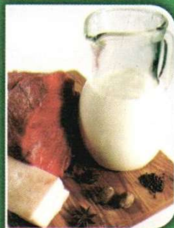
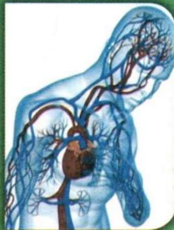
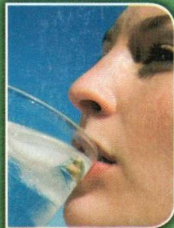




هن ڪتاب ۾ ڇا آهي؟

هن ڪتاب ۾ ڏنل مضمون مختلف ويبسائيٽن تان ته ڪجهه ملڪ جي هڪ مشهور انگريزي اخبارن تان ترجمون ڪيل آهن. روزانو ويبسائيٽن رستي سائنس جي مختلف پهلوئن جهڙوڪ: صحت، صفائي، ميون، سبزين، ڪاڌي پيتي، ماحول، بيمارين، روڳن ۽ انهن جي ڪارڻن ۽ اپائن، ڪيميائي مادن، هارسينگار جي شين ۽ منجهن موجود صحت کي متاثر ڪندڙن زهريلن مادن بابت عام ماڻهن کي ايتري ته ڄاڻ ۽ معلومات ڏني وڃي ٿي جنهن جي ڏسڻ ۽ پڙهڻ لاءِ ڏينهن گهرجن. سال 2017 دوران اهڙن ڪن مضمونن جي چونڊ ۽ ترجمون ڪري "صحت جي سائنسي ڄاڻ" نالي سان پيش ڪيا ويا آهن ته جيئن عام پڙهندڙ جديد دور ۾ ٿيندڙ تحقيق جي بنياد تي صحت بابت نون لاڙن کان آگاهه ٿي پنهنجي سٺي صحت قائم رکڻ لاءِ ڄاڻ حاصل ڪري سگهن. ڪتاب ۾ ڇپيل ڪيترا مضمون ڪن روزاني اخبارن ۽ رسالن ۾ پڻ شايع ٿيا آهن جنکي عام پڙهندڙ ايترو پسند ڪندا ۽ انهن جو ڪتاب جي صورت ۾ هجڻ جي خواهش ڪندا رهيا آهن جيڪي گڏ ڪري هڪ ڳٽڪي جي صورت ۾ ڇپرائي پيش ڪري رهيا آهيون. اميد ته صحت تي مضمونن بابت هي ڳٽڪو توهانکي پسند ايندو ۽ ان سلسلي ۾ پنهنجيءَ راءِ کان آگاهه ڪندا ته جيئن عام پڙهندڙن لاءِ سائنسي ڪتابن جو سلسلو جاري رکي سگهجي.

ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو



پڙهندڙ نسُل . پ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ” اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ ”لُڙهندَڙ نَسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندَڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، چُرندڙ، ڪِرَندڙ، اوسيئڙو ڪَندَڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، پاڃوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پَڙهندڙ نَسل (پَـنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪـو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهـڙي دعوىٰ ڪري ٿـو تـہ پَـڪَ ڄاڻو تـہ اُهـو ڪُـوڙو آهـي. نـہ ئي وري پَـنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪـڏهن ڪـو اهـڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بِہ ڪُوڙو آهي.

جَهڙيءَ طَرَح وڻـن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پَڙهندڙ نَسُل وارا پَـنَ بہ مختَلِف آهـن ۽ هوندا. اُهي ساڳِئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرنـدڙ ۽ پڙهنـدڙ، سُسـت ۽ پڙهنـدڙ يا وِڙهنـدڙ ۽ پڙهنـدڙ بـہ ٿـي سـگهن ٿـا. بيـن لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصيِ ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نـہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تـہ پَـنَ جا سڀ ڪَـم ڪـار سَـهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پـر ممڪـن آهـي تـہ ڪـي ڪـم اُجرتـي بنيـادن تـي بـہ ٿِيـن. اهـڙي حـالت ۾ پَـنَ پاڻ هِڪَبِئي جي مـدد ڪَـرڻ جـي اُصـولَ هيـٺ ڏي وَٺُ ڪنـدا ۽ غيرتجـارتي non-commercial رهنـدا. پَنَـن پـاران ڪتـابن کـي ڊِجيٽـائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪـو بہ مـالي فائـدو يا نفعو حاصل ڪـرڻ جي ڪـوشش نہ ڪـئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيـو اهـم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مـان جيڪـڏهن ڪـو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَـن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي ته هو وَسَ پٽاندڙ وڏِ کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن به رُڪاوٽَ کي نه مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهه ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهه ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو ته:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛
گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَمَ- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!
مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نه آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ -

اِن حسابَ سان اٽڃاٽائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ ته ”هاٿي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني جي نشاني آهي.

پَنَن جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۾ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اٽڪاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پَڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻَ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها تـوڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ڀاڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)